oliver's twist

recetas

GLOZZA

JAMIE OLIVER

Restaurante y cocina son dos palabras que están en la sangre de Jamie Oliver. Nació y se crió en el entorno del exitoso bar/restaurante perteneciente a sus padres en Cambridge, Inglaterra. A las 8h de la mañana Jamie pelaba patatas y desenvainaba guisantes con el resto de los miembros del bar THE CRICKETERS (así se llamaba). A las 11h cortaba la verdura en juliana tan rápido como cualquiera de ellos y a las 16h de la tarde Jamie completaba su formación en la Escuela de Westminster.

Una cara alegre en el mundo de la cocina, Jamie Oliver trabajó en el polémico River Café de Londres durante 3 años. Después de aparecer en televisión en un documental sobre River Café, Jamie recibió a la mañana siguiente llamadas de las 5 compañias productoras más importantes de Inglaterra. Jamie firmó con Optomen Television para producir sus primeros capítulos de la exitosa serie THE NAKED CHEF. Desde entonces ha producido Oliver's Twist y muchos otros especiales.

Además de estos programas de televisión en Inglaterra y América, Jamie ha escrito varios libros colocándolos en los primeros puestos de ventas: The Naked Chef, The Naked Chef takes off, Happy days y Jamie's kitchen. Él es también el editor gastronómico para la revista British GQ, columnista en la revista del Saturday Times y mensualmente colabora con la versión británica de Marie Claire.

Además, Jamie trabaja como chef asesor en Monte's, como consejero en Sainsbury's (cadena más importante de supermercados británica) y como asesor en la buena cocina y en el diseño de las vajillas de Royal Worcester. En el 2001 Jamie llevo sus programas a la carretera: His Happy Days Tour en teatros de Cambridge, Bournemouth y Londres, así como en siete ciudades de Australia y Nueva Zelanda. La cocina de Jamie es demandada en el Gobierno Británico. En 1999, Jamie fue invitado al número 10 de Downing Street a preparar una comida para el Primer Ministro Británico, Tony Blair al cual fue invitado el Primer Ministro Italiano.

En 2003. Jamie abrió un restaurante, FIFTEEN, utilizando como personal a las personas más desfavorecidas, las cuales fueron entrenadas por Jamie. El restaurante, hoy en día, es un éxito y tiene una larga lista de espera.

Actualmente está sumergido en una ardua batalla contra la comida "basura" de los colegios. Jamie ha conseguido la financiación de 400 millones de euros por parte del Gobierno Británico para mejorar la comida en los colegios.

La pasión de Jamie es la pasta y hacer pan. Todavía viaja por Londres en moto y toca la batería con sus compañeros de colegio en un grupo: SCARLET DIVISION.

Jamie se casó con una compañera de colegio, Jools en el año 2000. Actualmente vive en Londres con sus hijas Poppy Honey y Daisy Boo.

RECETAS	PÁGINA	DVD
ENTRANTES	**7**	
Acompañamientos para el queso	8	5
Bhajis de cebolla	9	4
Bocadillitos rellenos de verdura y queso	10	5
Bocadillo de queso y cebolletas	11	5
Bocadillo vegetariano de champiñones	12	1
Entrante de atún al estilo "Thai"	13	2
Entrantes variados	14	3
Flores de calabacín fritas	15	3
Gyozas de carne de cerdo con salsa de soja	16	5
Jacked potatoes con requesón	17	5
Masa para pan y pizzas	18	5
Mini bagels de salmón ahumado	19	5
Montaditos variados	20	3
Montaña de jamón serrano y queso de cabra	21	5
Palitos crujientes de polenta con salsa de tomate con especias	22	5
Palomitas caseras con azúcar de naranja	23	5
Philly steak sandwich	24	5
Quesadillas mejicanas	25	3
Queso hindú (Panir)	26	2
Quiche Lorraine	27	2
Sandwich de langosta y mostaza	28	4
Salsa de tomate al estilo hindú	29	4
Tabla de quesos. Elaboración del queso squacquerone	30	5
Tosta de tomates, aceitunas, mozzarella y albahaca	31	1
Ensaladas, sopas y carpaccios	**32**	
Carpaccio gratinado con remolachas y nata montada con rábanos picantes	33	1
Ensalada agridulce Thai	34	1
Ensalada americana	35	4
Ensalada crujiente	36	2
Ensalada de brotes con calamar a la sal y pimienta y salsa agridulce	37	4
Ensalada de calamares, hinojo y te verde	38	3
Ensalada de cebolla, naranja y queso	39	4
Ensalada de espárragos, apio y berros	40	3
Ensalada de estragón, uvas y ricotta	41	3
Ensalada de jamón y rúcula	42	2
Ensalada de langostinos, cebollino y naranja	43	3
Ensalada de mandarinas, almendras y chocolate	44	5
Ensalada de mozzarella y chile	45	3
Ensalada de patata, rábano y nata montada	46	4
Ensalada de pimientos de piquillo y anchoas. Tapa de garbanzos con pimentón	47	4
Ensalada de sandía, queso feta y menta	48	5
Ensalada templada con melocotones, rúcula y jamón	49	2
Ensalada templada de calamares con judías, rúcula y chile	50	1
Ensalada templada de rúcula	51	1
Ensalada Toscana	52	5
Ensalada verde con aliño de albahaca, cacahuete y vinagre balsámico	53	4
Ensalada verde con cangrejo y pomelo	54	5
Pappa al pomodoro	55	4
Sopa al estilo "Thai"	56	4
Sopa de garbanzos y puerros	57	1
Sopa de marisco	58	4
Sopa de Navidad	59	5
Sopa minestrone	60	4

Pastas y Pizzas	61	
Calzones rellenos	62	1
Canelones de espinacas y queso	63	3
Espaguetis a la puttanesca	64	1
Espaguetis con rúcula y chile	65	2
Espaguetis a la boloñesa	66	5
Lingüini con pescado	67	4
Papardelle con salsa boloñesa	68	4
Pizza "Desayuno Inglés"	69	5
Ravioli con ricotta, pecorino y parmesano	70	4
Tagliatelle con marisco	71	1
Tagliatelle con setas	72	1
Tortellini al estilo "Thai"	73	3
Trofi al pesto	74	5

Arroces	75	
Paella al estilo "Jamie Oliver"	76	2
Risotto con pangrattato crujiente	77	1

Verduras, patatas, guarniciones...	78	
Babel & Squeak	79	5
Base de curry para pollo o verduras	80	2
Calabacines aliñados. Tinto de verano	81	4
Calabazas y pastinacas al horno. Zanahorias glaseadas. Repollo con salsa de soja	82	3
Champ irlandés	83	3
Champiñones a la plancha con perejil y limón	84	3
Curry de piña	85	4
Espinacas para guarnición	86	1
Frittata	87	3
Guisantes a la menta	88	1
Guarnición para carnes (Patatas y verdura)	89	5
Pastel de patatas y cebolla	90	2
Patatas Bombay	91	2
Patatas fritas con sal de romero	92	4
Picalilli	93	4
Polenta	94	1
Verduras a la brasa	95	2

Pescados	96	
Atún con cebollino, jengibre y salsa de soja	97	3
Bacalao al horno sobre hojas de plátano	98	4
Brochetas de rape	99	2
Brochetas de trucha a la BBQ. Fletán a la BBQ	100	4
Buñuelos de bacalao	101	2
Filetes de atún con ensalada de patata	102	1
Fish & Chips	103	1
Guiso francés de pescado	104	4
Lubina marinada con hinojo	105	2
Pargo amarillo sobre caldo de pescado ahumado	106	4
Pescado al vapor con cous cous	107	3
Pescados y verduras al vapor	108	5
Pez de San Pedro al horno	109	2
Rape al estilo Thai	110	1
Salmón ahumado salvaje con carpaccio de remolacha, rábano y berros	111	3

Salmón al estilo tailandés	112	2
Salmón al horno con salsa verde	113	3
Sashimi al estilo siciliano	114	3

carne — 115

Albóndigas especiadas al estilo tradicional	116	1
Arrosto misto	117	2
Asado de pollo con patatas	118	3
Asado Navideño de pollo	119	5
Brochetas de pollo a la italiana	120	5
Costillas de cerdo picantes	121	3
Costillas de lomo de cerdo adobadas	122	1
Chuletas de cerdo con salsa de albaricoques	123	3
Desayuno inglés	124	3
Feijoada brasileira	125	2
Guiso de cordero al estilo marroquí	126	4
Hamburguesa tipo "Elvis"	127	4
Paletillas de cordero a la BBQ	128	4
Piernas de cordero adobadas con salsa de tomate	129	1
Pollo a la plancha con tomates, espárragos, bacon y aceitunas	130	3
Pollo con leche	131	1
Pollo envuelto en corteza de pan	132	4
Rulo de ternera envuelto con jamón serrano y setas	133	5
Shabu shabu	134	5
Ternera al horno con patatas y mantequilla de hierbas	135	5
Venado con setas, patatas y salsa de chocolate	136	5

postres — 137

Batido de mango. Bebida tradicional India	138	1
Berenjenas rellenas de ricotta y frutas confitadas cubiertas de chocolate	139	5
Brochetas de fresas con caramelo y crema mascarpone	140	3
Calzones dulces rellenos de uvas, romero, piñones y Vinsanto	141	5
Copa de helado de vainilla con café y nueces caramelizadas	142	1
Eaton mess	143	4
Helado fofo	144	5
Macedonia de frutas	145	2
Macedonia tropical	146	4
Mermelada de fresa	147	2
Pastel de frutas tipo "crumble"	148	1
Pastel de plátano	149	2
Polos de frutas rojas	150	4
Postre de frutos rojos, nata, merengue y miel	151	3
Pudding con crema de limón	152	2
Pudding de panettone	153	1
Risotto con chocolate	154	5
Sorbete de lima y albahaca	155	1
Sorbete tricolor	156	5
Spotted dick. Pudding tradicional británico	157	1
Strudels de manzana	158	2
Sundae	159	2
Tarta casera rápida	160	1
Tarta de bizcocho de chocolate, nata y frutos rojos	161	5
Tarta de crema de limón	162	5
Tarta fría de chocolate	163	1
Tartaletas de chocolate a la portuguesa	164	1
Tiramisú	165	2
Trufas	166	2
Yogur casero con frutos secos y miel	167	3

Bebidas y cocktailes

168

Bebida de malta	169	5
Bloody Mary	170	3
Caipirinha	171	2
Cocktail con Pimm´s®	172	2
Cocktail de fresas y champagne	173	4
Cocktail de melocotón y champagne	174	5
Saketini	175	5
Zumo de frutas	176	5

entrantes

entrantes

Acompañamientos para el queso

ingredientes

- Dulce de membrillo
- Higos
- Higos secos
- Hojas amarillas de apio
- Uvas

preparación

1. Preparamos todos los acompañamientos y los colocamos en una tabla.
2. Se deben comer acompañando al queso y entre queso y queso

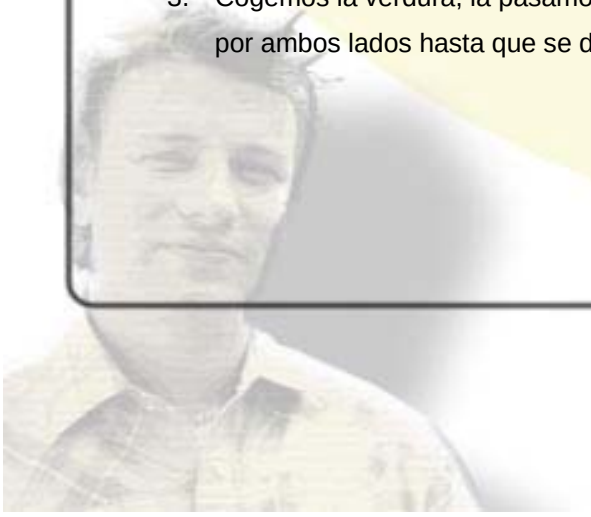
Bhajis de cebolla

ingredientes

- Zanahorias
- Cebolletas
- Un chile picado
- Una cebolla morada
- Jengibre en juliana
- Un manojo de cilantro
- Semillas de mostaza
- 75g de harina
- 75g de harina de garbanzos
- 2 cucharadas de comino
- 1 cucharada de pimentón
- 1’5 cucharadas de cúrcuma
- Sal
- 250ml de agua

preparación

1. En un bowl colocamos la zanahoria rallada, la cebolleta cortada en trozos grandes, un chile picado finamente, una cebolla morada picada, bastones de jengibre cortados en juliana y un manojo de cilantro cortado en trozos grandes. Añadimos también las semillas de mostaza.
2. Para el rebozado mezclamos la harina normal y la de garbanzos, dos cucharadas de comino bien machacado, una de pimentón, una y media de cúrcuma, sal y unos 250ml de agua (vamos añadiendo poco a poco).
3. Cogemos la verdura, la pasamos por el rebozado y cuando la sartén esté caliente, la freímos por ambos lados hasta que se dore.



Bocadillitos rellenos de verdura y queso

ingredientes

- Masa de pan/pizza
- Verduras asadas
- Albahaca
- Salsa de tomate
- Aceite, sal y pimienta
- Una cucharada de vinagre
- Mozarella
- Queso parmesano

preparación

1. Estiramos una lámina de masa de aproximadamente 1cm de grosor y la dividimos en dos.
2. Picamos la verdura asada (berenjena, calabacín, pimiento, zanahoria…) y se la añadimos a una salsa de tomate con albahaca previamente preparada. Añadimos un poco de aceite, sal, pimienta y un chorrito de vinagre.
3. Desmenuzamos la mozzarella y la colocamos sobre uno de los dos lados más largos de ambas láminas de masa. Colocamos el relleno sobre el resto de masa y rallamos queso parmesano por encima.
4. Enrollamos las láminas comenzando desde el queso y continuando hasta el final.
5. Sobre una bandeja enharinada y con papel parafinado, hacemos unos cortes a los rollos obtenidos y los colocamos boca arriba sobre ella. Dejamos reposar.
6. Horneamos y añadimos un chorrito de aceite.

Bocadillo de queso y cebolletas

ingredientes

- Un bollo de pan
- Mantequilla
- Rúcula
- Cebolletas en vinagre
- Queso Cheddar

preparación

1. Untamos el pan con mantequilla y colocamos unas hojas de rúcula, unas cebolletas y unas lonchas de queso cheddar.

Bocadillo vegetariano de champiñones

ingredientes

- Champiñones grandes
- Mantequilla
- Tomillo
- Un par de dientes de ajo
- Chile troceado
- Perejil
- Mostaza
- Hojas de berros
- Hogaza de pan de pueblo (ácido)
- Latas de tomate en conserva

preparación

1. Preparamos una mantequilla especiada con tomillo, ajo y unos trozos de chile. Trituramos todo.
2. Cortamos unos trozos de mantequilla y la trituramos con lo anterior.
3. Añadimos perejil y unos tomates en conserva y volvemos a triturar.
4. Colocamos los champiñones en una bandeja y encima de cada uno un montón de la mantequilla especiada.
5. Los hacemos en el horno a 220º durante 20 minutos. La mantequilla se irá al fondo de la bandeja y los champiñones se quedarán tiernos.
6. Partimos unas rebanadas grandes de pan ácido y lo untamos con mostaza en una de las caras del bocadillo.
7. Colocamos unas hojas de berros.
8. Sacamos del horno los champiñones y ponemos un par en cada bocadillo.
9. Colocamos otra rebanada de pan y apretamos para que se empape bien del jugo.

Entrante de atún al estilo "thai"

ingredientes

- Filetes de atún
- Cilantro picado
- Albahaca picada
- Ralladura de jengibre
- Un par de limas
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Cogollos de lechuga
- Chile picado

preparación

1. Cortamos el atún y lo colocamos en taquitos en un bowl.
2. Añadimos cilantro picado o albahaca.
3. Para el aliño, rallamos la monda de la lima, añadimos el zumo de las limas, el jengibre rallado y una cucharada de aceite de sésamo. Añadimos la misma cantidad de aceite de oliva que de zumo de lima. Finalmente añadimos dos cucharadas de salsa de soja y mezclamos todo.
4. Servimos en unos cogollos y picamos un poco de chile opcionalmente.

Entrantes variados

ingredientes

- Ibéricos: Jamón serrano, lomo, salami…
- Higos
- Mozzarella
- Verduras variadas
- Champiñones
- Limón
- Alcachofas
- Mejorana
- Queso parmesano
- Tomates cherry
- Manojo de rúcula
- Remolachas pequeñas
- Aceite, sal, pimienta
- Vinagre balsámico

preparación

1. Tabla1: Mozzarella de búfala partida por la mitad y unos higos con unos cortes en cruz desde el pico. Pellizcamos desde la base para una ornamentación correcta.
2. Tabla2: Surtido de ibéricos.
3. Tabla3: Alcachofas aliñadas con limón, mejorana y aceite de oliva.
4. Tabla4: Verduras a la brasa.
5. Tabla5: Champiñones a la plancha con limón.
6. Tabla6: Remolachas en papillote con un poco de aceite, vinagre y sal en el interior.
7. Tabla7: Queso parmesano, tomates cherry y rúcula.

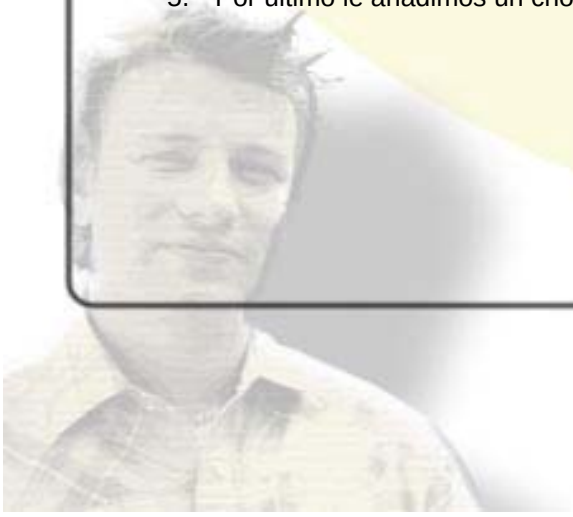
Flores de calabacín fritas

ingredientes

- Un vaso de harina con levadura
- ½ tercio de cerveza
- Un pellizco de sal
- Una clara de un huevo
- Flores de calabacín
- Chile troceado
- Menta picada
- Sal y vinagre de vino blanco

preparación

1. Mezclamos en un bowl un vaso de harina con levadura, media botella de cerveza y un pellizco de sal. Batimos.
2. Del mismo modo batimos a punto de nieve la clara de un huevo. La echamos sobre la mezcla anterior.
3. Abrimos las flores, las metemos en la mezcla anterior y las freímos.
4. Finalmente echamos un poco de chile picado, sal y un poco de menta picada.
5. Por último le añadimos un chorrito de vinagre de vino blanco.



Gyozas de carne de cerdo con salsa de soja

ingredientes

- 300g de repollo chino
- 300g de carne picada de cerdo
- Media cabeza de ajo
- 5 cebolletas
- Un trozo de jengibre
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 4 cucharadas de sake
- 3 cuharadas de salsa de soja
- Masas para gyozas
- Aceite de oliva
- Agua
- 5 cucharadas de salsa de soja
- Vinagre de arroz
- 3 gotas de aceite de chile

preparación

1. Picamos el repollo chino y añadimos los 300g de carne picada. Mezclamos.
2. Añadimos también media cabeza de ajo, 5 cebolletas picadas y un trozo de jengibre picado.
3. Añadimos 2 cucharadas de aceite de sésamo, 4 de sake, 3 de soja y removemos muy bien.
4. En una sartén caliente hacemos un montoncito y probamos para rectificar el sabor si fuera necesario.
5. Colocamos las masas de gyozas y humedecemos los bordes. Rellenamos y cerramos, eliminando todo el aire posible. Damos forma ondulada a los bordes.
6. En una sartén caliente con un poco de aceite freímos las gyozas por la base. Cuando estén, añadimos un vaso de agua, tapamos y dejamos hervir 15 minutos.
7. Para la salsa añadimos 5 cucharadas de salsa de soja, vinagre de arroz, un par de cucharadas de aceite y 3 gotas de aceite de chile.

Jacked Potatoes con requesón

ingredientes

- Unas batatas
- Rúcula
- Cebolletas
- Chile
- Dos cucharadas de requesón
- Ralladura y zumo de limón
- Un chorrito de aceite de oliva

preparación

1. Horneamos unas batatas, las pelamos y abrimos por la mitad.
2. Añadimos un poco de rúcula, chile picado y cebolletas.
3. Añadimos un par de cucharadas de requesón.
4. Finalmente decoramos el plato añadiendo rúcula, cebolleta picada, chile picado, ralladura de limón, zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva.

Masa para pan y pizzas

ingredientes

- 1kg de harina en total (500g harina normal + 500g se semolina)
- 30g de levadura
- 550ml de agua
- 15g de sal

preparación

1. Sobre la mesa de trabajo creamos un volcán colocando la harina y la levadura.
2. Hacemos un agujero en medio y añadimos el agua templada y la sal.
3. Removemos con el tenedor al principio y luego amasamos durante 5 – 10 minutos.
4. Hacemos una pelota, enharinamos y hacemos unos cortes.
5. Dejamos fermentar 40 minutos en lugar templado y húmedo para que actúe la levadura.
6. Cuando haya duplicado el volumen, damos unos golpes secos a la masa para así expulsar el aire de dentro.

Mini Bagels de salmón ahumado

ingredientes

- Bagels o cualquier otro tipo de pan
- Cebollino
- Requesón o nata agria
- Zumo de 1 ó 2 limones
- Pimienta
- Salmón ahumado

preparación

1. Cortamos el pan en trozos más o menos pequeños.
2. Picamos el cebollino y lo mezclamos con el requesón o la nata agria.
3. Añadimos el zumo de limón (1 ó 2 limones) y pimienta.
4. Tostamos el pan y lo servimos como base, colocamos la mezcla de requesón, y finalmente un trozo de salmón ahumado enrollado.
5. Decoramos con un poco de zumo de limón y cebollino.

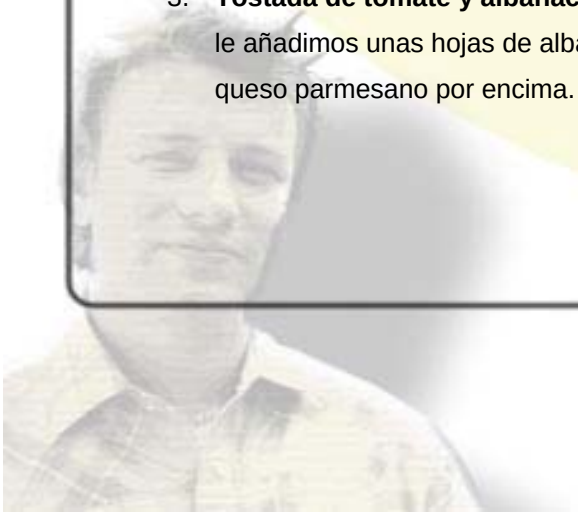
Montaditos variados

ingredientes

- Higos
- Hojas de menta
- Tiras de jamón serrano
- Pan tostado
- Un diente de ajo
- Queso parmesano
- Calabacitas pequeñas
- Calabacines
- Aceite, sal y pimienta
- Tomates cherry de varios colores
- Chile picado
- Hojas de albahaca
- Una cucharada de vinagre balsámico
- Zumo de limón
- Queso feta

preparación

1. **Tabla de higos, menta y jamón:** Cortamos unos higos en cuartos, sobre ellos juntamos una hoja de menta y enrollamos una tira de jamón serrano.
2. **Tostada de calabacines con queso:** Rehogamos unas calabazas pequeñas y unos calabacines cortados en juliana. Los hacemos 5 minutos con un diente de ajo. Añadimos sal, pimienta y unas hojas de menta picada. Tostamos una rebanada de pan, pasamos un diente de ajo por encima y servir sobre la tostada., añadir un chorrito de limón y un poco de queso feta
3. **Tostada de tomate y albahaca:** Partimos unos tomates cherry por la mitad, salpimentamos y le añadimos unas hojas de albahaca. Proceder de la misma manera que la anterior, añadiendo queso parmesano por encima.



Montaña de jamón serrano y queso de cabra

ingredientes

- Queso de cabra
- Hojas de tomillo limonero
- Aceite
- Unas lonchas de jamón serrano

preparación

1. Machacamos unas hojas de tomillo limonero (mojadas previamente en agua caliente). Añadimos aceite y removemos.
2. Echamos el aceite con el tomillo sobre el jamón serrano y mezclamos.
3. Cubrimos el queso de cabra con el jamón y horneamos a 200º durante 15 minutos.

Palitos crujientes de polenta con salsa de tomate con especias

ingredientes

- 1l de agua
- 1 cucharada de sal
- 225g de polenta de maíz
- 150g de mantequilla
- Queso parmesano
- Una cebolla
- Unas hojas de albahaca
- Tomates secos
- Aceite, sal y pimienta
- Una lata de tomate

preparación

1. Hervimos un litro de agua, añadimos una cucharada de sal y 225g de polenta de maíz. Batimos durante 30 segundos. Cuando empiece a hervir, bajamos el fuego y dejamos hervir otros 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. añadimos 150g de mantequilla y un par de puñados de queso parmesano rallado. Removemos.
3. Vertemos el contenido en un molde de unos 2cm de alto y extendemos. Dejamos enfriar y así damos la forma adecuada. Preparamos las brochetas y las hacemos a la plancha.
4. Para la salsa, picamos una cebolla, la freímos en un poco de aceite, añadimos unas hojas de albahaca, la lata de tomate, el tomate seco, sal y pimienta. Dejamos que se haga 15 minutos y listo.

Palomitas caseras con azúcar de naranja

ingredientes

- 100g de mantequilla
- Medio paquete de palomitas (250g)
- Monda de una naranja
- Semillas de vainilla
- Azúcar

preparación

1. En una olla echamos la mantequilla. Cuando ésta se haya derretido, añadimos las palomitas y cerramos la olla mientras se hacen.
2. Para preparar el azúcar, machacamos en un mortero la ralladura de la monda de una naranja, las semillas de una vaina de vainilla y un puñado de azúcar.
3. Cuando las palomitas estén hechas y calientes, espolvoreamos por encima el azúcar.

Philly steak sandwich

ingredientes

- Una cebolla
- Aceite, sal y pimienta
- Unos filetes de ternera de lomo alto (finos)
- Queso Provolone
- Vinagre balsámico
- Rúcula
- Mostaza
- Una baguette

preparación

1. Freímos en una sartén una cebolla cortada en rodajas. Añadimos sal y pimienta.
2. Salpimentamos la ternera y la hacemos a la plancha.
3. Cuando estén casi hechos, añadimos unas láminas de queso provolone.
4. cuando la cebolla esté a punto, añadimos unas gotas de vinagre balsámico.
5. En la baguette colocamos la cebolla, los filetes con el queso provolone fundido, rúcula y mostaza al gusto.

quesadillas mejicanas

ingredientes

- Chiles
- Hojas de cilantro
- Cebollinos
- Queso Cheddar rallado
- Tortillas de trigo
- Guacamole

preparación

1. Partimos los chiles por la mitad, retiramos las semillas y los lavamos varias veces en agua fría para eliminar el picante. Después lo picamos finamente.
2. Picamos ahora las hojas de cilantro y los cebollinos.
3. Finalmente rallamos un buen trozo de queso cheddar. Mezclamos todo.
4. Ponemos una buena cantidad de la mezcla anterior entre dos tortillas de trigo y las hacemos en la sartén sin aceite durante unos minutos.
5. Por último, las partimos en triángulos y las servimos acompañadas de guacamole o cualquier otra salsa.

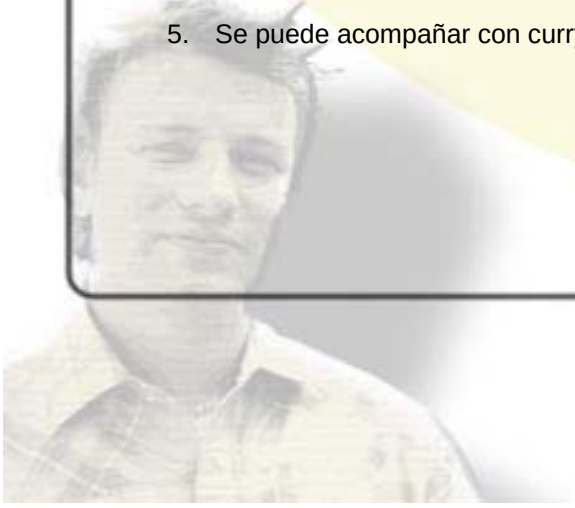
Queso Hindú (Panir)

ingredientes

- 2l de leche entera
- 1 vaso de vinagre o vino blanco
- Aceite, sal, pimienta
- Chile
- Cilantro
- Curry o arroz para acompañar

preparación

1. Hervimos 2 litros de leche entera, cuando esté en ebullición, añadimos el vinagre o el vino blanco para que se corte y forme grumos. Apagamos entonces el fuego y colamos.
2. Dejamos reposar 30-40 minutos.
3. En una sartén con aceite, sazonamos y volcamos el queso. Freímos y sazonamos con sal y pimienta.
4. Cuando esté tostado damos la vuelta y le añadimos un poco de chile troceado y hojas de cilantro.
5. Se puede acompañar con curry o arroz.



Quiche Lorraine

ingredientes

- 500g de harina
- 125g de manteca
- 125g de mantequilla
- 4 huevos grandes
- 500ml de nata para montar
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 5 huevos
- Cebollino picado
- Queso Cheddar rallado
- Queso Gruyere rallado
- Queso de cabra desmenuzado
- Flores de tomillo y/o romero
- Tiras de bacon

preparación

1. Para la masa mezclamos la harina, la manteca, la mantequilla y los huevos. Amasamos.
2. Enrollamos y dejamos reposar en el frigorífico durante 30 minutos.
3. Espolvorear harina por encima y estirar. La colocamos encima del molde y cortamos los bordes sobrantes. Pinchamos la masa con un tenedor, la cubrimos con film transparente y enfriamos en el congelador de nuevo durante 30 minutos.
4. Metemos en el horno durante 10-15 minutos a 180º.
5. Para el relleno mezclamos los 5 huevos de corral con 500 ml de nata para montar, sal, pimienta y nuez moscada. Añadimos también los quesos rallados y añadimos los cebollinos.
6. Vertemos el contenido en el molde anterior, desmenuzamos el queso de cabra por encima y añadimos unas tiras de bacon.
7. Para decorar añadimos unas flores de romero y/o tomillo.
8. Cocinar durante 30-35 minutos a una temperatura de 180º. Desmoldar y servir.

Sandwich de langosta y mostaza

ingredientes

- Una yema de huevo
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Un chorrito de aceite
- Albahaca
- Sal y pimienta
- Zumo de limón
- Langosta
- Pan de molde (3 rebanadas por sandwich)
- Mantequilla
- Tiras de bacon
- Unas hojas de lechuga
- Unas rodajas de tomate
- Pimienta negra

preparación

1. Para la mayonesa mezclamos la yema de un huevo y una cucharada de mostaza. Mezclamos y añadimos un chorrito de aceite durante 45 segundos. Mientras vamos batiendo.
2. Por otro lado mezclamos en un mortero un poco de albahaca y sal. Mezclamos con la mayonesa y volvemos a machacar. Añadimos sal, pimienta y zumo de limón.
3. Escurrimos la langosta y dejamos caer el caldo en un bowl. Sacamos la carne del marisco aprovechando el jugo.
4. Untamos las rebanadas de pan de molde con mantequilla para “impermeabilizar”.
5. En el horno hacemos unas lonchas de bacon.
6. En cada rebanada añadimos un poco de mayonesa, un poco de langosta picada, una hoja de lechuga romana, unas rodajas de tomate, pimienta negra, sal y el bacon. Cerramos el sandwich (3 rebanadas de pan).

Salsa de tomate al estilo Hindú

ingredientes

- 6 tomates
- Una cebolla
- Un par de limas
- Un trozo de jengibre
- Un trozo de chile
- Semillas de mostaza
- Aceite
- Cebolla
- Chile
- Un par de dientes de ajo
- Agua
- Sal
- Cilantro

preparación

1. En una sartén tostamos unas semillas de mostaza, añadimos un poco de aceite y cuando chisporroteen, retiramos.
2. En una licuadora picamos la cebolla, el chile, el tomate, el jengibre y un par de dientes de ajo, añadimos un chorro de agua y batimos hasta formar una pasta.
3. Añadimos zumo de lima y sal.
4. colocamos en un cuenco y añadimos el cilantro picado.

Tabla de quesos (elaboración del queso squacquerone)

ingredientes

- Queso suave tierno de oveja
- Queso brie
- Queso Cheddar
- Queso de cabra
- Queso squacquerone

PARA EL QUESO SQUACQERONE

- 200g de queso cremoso y ligero
- 1 cucharada de cream fresh
- 2 cucharadas de yogur con bifidus
- 2 cucharadas de suero
- Zumo de limón
- Sal

preparación

1. Desmenuzamos 200g de queso cremoso, ligero y sin corteza.
2. Añadimos una cucharada de cream fresh con cuidado, dejando algunos grumos.
3. Añadimos 2 cucharadas de yogur con bifidus y otras dos de suero. Añadimos zumo de limón y removemos.
4. Añadimos una pizca de sal, cubrimos con papel transparente y dejamos reposar 24h en el frigorífico.

Tosta de tomates, aceitunas, mozzarella y albahaca

ingredientes

- Aceitunas variadas con hueso
- Tomates cherry (rojos y amarillos)
- Cuatro cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano
- Vinagre balsámico o de hierbas
- Un chile pequeño picado
- Hojas de albahaca
- Rebanadas de pan
- Mozzarella
- Queso parmesano

preparación

1. Machar aceitunas de varios tipo para poder quitar el hueso con facilidad.
2. Lavamos los tomates y los “explotamos” en el interior de un bowl para que salga el jugo.
3. Echar cuatro cucharadas de aceite, sal, pimienta y una cucharada de vinagre balsámico o de hierbas.
4. Añadir unas hojas de albahaca y , opcionalmente, un trozo pequeño de chile picado.
5. Dejar reposar durante 30 minutos.
6. Tostar rebanadas de pan en una plancha.
7. Frotar un diente de ajo por el pan caliente.
8. Colocamos las rebanadas en un plato, un montón de la ensalada preparada y una bola de mozzarella partida por la mitad.
9. Añadir finalmente el jugo de la ensalada, unas virutas de parmesano y un chorrito de aceite oliva.

- Aparte de servirlo en tostadas, se puede utilizar como acompañamiento de pasta o de tortilla.

Ensaladas, sopas y carpaccios

Carpaccio gratinado con remolachas y nata montada con rábanos picantes

ingredientes

- Un rulo de solomillo de ternera
- Remolacha
- 2 cucharadas de rábanos picantes
- 3 cucharadas de nata montada o yogurt
- Zumo de medio limón
- Hojas de berro
- Aceite de oliva, sal, pimienta y romero
- Vinagre balsámico
- Queso parmesano

preparación

1. En un papel albal, quitamos los tallos a la remolacha y los asamos en papillote con sal, pimienta, romero, aceite y vinagre balsámico en el horno durante 30-35 minutos a unos 250º.
2. Al solomillo de ternera le añadimos sal, pimienta y unas hojas de romero bien trituradas. Con un poco de aceite en una sartén, doramos el rulo durante unos 4 minutos. El interior ha de quedar rosado. Dejamos reposar otros 4 minutos para que el jugo penetre en el interior.
3. Para la salsa: Mezclamos en un vaso dos cucharadas de rábanos picantes, tres cucharadas de yogur o nata montada, sal, pimienta y el zumo de medio limón.
4. Una vez hechas las remolachas, abrir el envoltorio y cortar las remolachas que sean más grandes para que suelten el jugo.
5. En una bandeja colocamos el solomillo cortado en pequeñas tiras con un cuchillo de trinchar. A continuación añadimos la remolacha con su jugo sobre la carne, unas hojas de berro y finalmente aderezamos con la salsa preparada anteriormente.
6. Acabamos el plato con un chorro de aceite de oliva, sal y unas virutas de queso parmesano.

- Podemos obtener unas virutas muy buenas de queso parmesano con el pelador de patatas

Ensalada agridulce thai

ingredientes

- Virutas de cordero y de cerdo fritas
- 2 cucharadas pequeñas de especias chinas
- 2 dientes de ajo
- Azúcar
- Fideos de arroz chino (noodles)
- Gambas cocidas
- 2 puñados de cacahuetes
- Menta
- Cebollino
- Cilantro
- Chile
- Jengibre
- Zumo de dos limas
- Aceite de oliva
- Aceite de soja

preparación

1. Hacer en una sartén a fuego lento las virutas en su jugo, 2 cucharaditas de especias chinas, 2 dientes de ajo machacados, 2 cucharadas de azúcar, un puñado de gambas cocinadas y dos de cacahuetes.
2. Por otro lado añadir agua caliente a los noodles durante 3 ó 4 minutos para que se hagan.
3. Sobre ellos, trocear hojas de menta, picar cebollino, un poco de cilantro picado, dos chiles y dos cucharadas soperas de ralladura de jengibre.
4. Exprimir el zumo de dos limas.
5. Aliñar con un poco de aceite de oliva.
6. Finalmente mezclar el contenido de la sartén con el de los fideos de arroz chinos y sazonar con salsa de soja.

Ensalada americana

ingredientes

- Lechuga fresca
- ½ cebolla morada
- 4 ó 5 tomates
- Un pepino
- Dos cucharadas de aceite
- ½ limón exprimido
- Vinagre de vino blanco
- Sal y pimienta

preparación

1. Cogemos la lechuga fresca, media cebolla morada, 4 ó 5 tomates, el pepino y los cortamos en trozos desiguales.
2. El aliño lo preparamos con dos cucharadas de aceite, medio limón exprimido, un chorrito de vinagre de vino blanco, sal y pimienta. Mezclamos todo.

Ensalada crujiente

ingredientes

- Zanahoria en tiras
- Calabacines
- Hinojo
- Hierbas
- Rábanos
- Ramas de apio
- Flores comestibles
- 2 ó 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- 4 cucharadas de nata montada
- 2 ó 3 cucharadas de vinagre de hierbas
- Aceite

preparación

1. Mezclamos en una ensaladera la zanahoria en tiras, los calabacines en tiras, el hinojo troceado, las hierbas, los rábanos, las ramas de apio y las flores comestibles.
2. Para el aliño mezclamos 2 ó 3 cucharadas de mostaza de Dijon, 4 cucharadas de nata montada, 2 ó 3 cucharadas de vinagre de hierbas y aceite.

Ensalada de brotes con calamar a la sal y pimienta y salsa agridulce

ingredientes

- Una cucharada de azúcar moreno
- Chile picado
- Hojas de lima partidas
- Anís estrellado
- 5g de pimienta
- 500ml de agua
- Unos trozos de tamarindo prensado
- Mango
- Unas ciruelas
- Ajo y albahaca pequeños
- Sisho
- Lima seca rallada
- Pimienta negra y blanca
- Harina de maíz
- Calamar
- Aceite, sal

preparación

1. En una sartén añadimos un poco de azúcar moreno para que caramelice. Añadimos también un chile picado, unas hojas de lima partidas, anís estrellado, 5g de pimienta, medio litro de agua, unos trozos de tamarindo prensado y un trozo grueso de mango.
2. Dejamos hacer mientras dura el proceso y colamos la salsa en una sartén. Recuperamos el mango y aprovechamos el jugo que suelta el colador.
3. Cortamos el resto del mango en trozos, unas ciruelas y añadimos a la sartén. Dejamos que cueza durante 10-15 minutos después de que rompa a hervir.
4. Cortamos por otro lado el ajo, la albahaca y el sisho, así obtendremos una verdura distinta.
5. Hacemos unos cortes al calamar y rallamos un poco de lima seca rallada. También añadimos un polvo de pimienta negra y blanca, un poco de harina de maíz y lo hacemos en una sartén. Primero las patas y luego el resto.
6. Exprimimos lima sobre la ensalada, aceite y sal. Escurrimos el aceite del calamar.
7. Montamos el plato con el calamar en rodajas, la ensalada y la salsa agridulce.

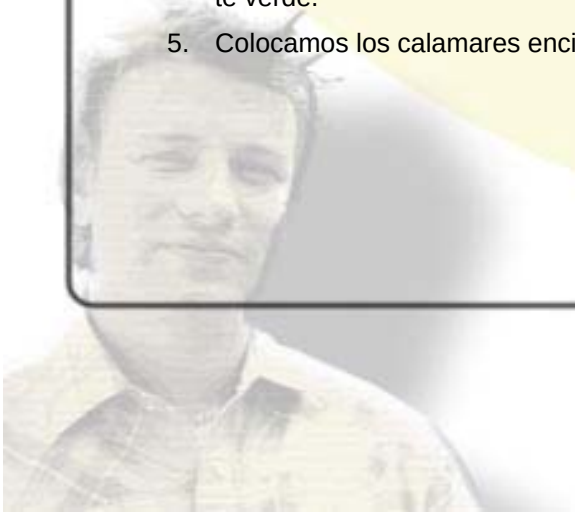
Ensalada de calamares, hinojo y té verde

ingredientes

- Hojas de té verde
- Una lima
- Sal gorda
- Hinojo
- Aceite y sal

preparación

1. Para la sal de té verde: Machacamos las hojas de té verde junto con la sal y la ralladura de la monda de la lima. Luego colamos.
2. Cortamos el hinojo en cuartos y lo aliñamos con aceite y sal.
3. Hacemos los calamares en una plancha muy caliente, ponemos primero las patas y luego el resto. Podemos hacer unos cortes para que al hacerse se enrollen y se hagan mejor.
4. Cuando estén hechos, los cortamos y los aliñamos en caliente con el zumo de lima y la sal de té verde.
5. Colocamos los calamares encima del hinojo aliñado y echamos la salsa de las hojas de té



Ensalada de cebolla, naranja y queso

ingredientes

- Cebolla
- Perejil picado
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- Un par de naranjas
- Virutas de queso manchego

preparación

1. En una ensaladera colocamos una base de rodajas de naranja.
2. Sobre ella colocamos una cebolla morada cortada en rodajas, perejil picado, aceite de oliva, sal, pimienta y zumo de naranja.
3. Finalmente decoramos el plato añadiendo unas virutas o láminas de queso manchego.

Ensalada de espárragos, apio y berros

ingredientes

- Espárragos
- Apio
- Hojas de berro
- Champ irlandés o puré de patata
- Aceite, sal y pimienta
- Un limón
- Tiras de jamón serrano

preparación

1. Hacemos los espárragos verdes a la plancha sin la parte leñosa.
2. Cortamos unas hojas de berro y unas hojas de apio amarillas y las mezclamos con el champ.
3. En un bowl mezclamos las hojas centrales del apio y los espárragos, los aliñamos con un chorrito de limón, sal y pimienta.
4. Para presentar, colocamos de base un poco de champ, unos espárragos aliñados, unas tiras de jamón serrano, unas hojas de apio, berro, aceite, sal y pimienta.

Ensalada de estragón, uvas y ricotta

ingredientes

- Una chalota
- Vinagre de vino blanco
- Sal, aceite y pimienta
- Hojas de estragón
- Uvas verdes y negras
- Ricotta

preparación

1. Picamos la chalota y añadimos un poco de vinagre de vino blanco, sal y pimienta. Mezclamos bien.
2. Separamos las hojas de estragón del tallo y las colocamos en una ensaladera.
3. Cortamos algunas uvas por la mitad y otras las dejamos enteras. Mezclamos con el estragón.
4. Rallamos un poco de queso ricotta y se lo añadimos.
5. Añadimos la cebolla aliñada, el aceite y vinagre. Removemos
6. Opcionalmente y para acabar, podemos rallar de nuevo ricotta y añadir un poco de sal y aceite.

Ensalada de jamón y rúcula

ingredientes

- Rúcula
- Un manojo de remolachas pequeñas
- Dos cucharadas de vinagre de vino tinto
- Una cucharada grande de nata montada
- Sal, pimienta y aceite de oliva
- Lonchas de jamón serrano
- Ralladura de rábano picante
- Virutas de queso parmesano

preparación

1. Separamos las hojas de las remolachas pequeñas. Cocinamos en agua salada hasta que queden blandas.
2. Colocamos en la ensaladera una base de rúcula mezclada con las hojas de remolacha.
3. Quitamos la piel a las remolachas. Dejamos enteras las más pequeñas y partimos por la mitad las más grandes.
4. Añadimos el vinagre de vino tinto, una cucharada de nata montada, sal y pimienta. Removemos bien.
5. Se coloca encima de las hojas de ensalada.
6. Añadimos las lonchas de jamón serrano y desordenamos un poco el plato.
7. Finalmente, rallamos un poco de rábano picante y añadimos unas virutas de queso parmesano.

Ensalada de langostinos, cebollino y naranja

ingredientes

- Un par de naranjas
- Un trozo de jengibre
- Cebollinos
- Medio chile
- Aceite, pimienta
- Sal gorda
- Langostinos

preparación

1. Para la sal de naranja: Rallamos la monda de la naranja, rallamos el jengibre, mezclamos con la sal y machacamos. Cuando esté listo, lo cubrimos con papel albal y lo calentamos en una plancha para que se seque.
2. En una bandeja colocamos la naranja en rodajas, unos cebollinos, medio chile picado, aceite y pimienta. Tamizamos la sal.
3. Hacemos en una plancha caliente los langostinos abiertos y boca abajo con cáscara incluida y los colocamos sobre la ensalada de naranja.

Ensalada de mandarinas, almendras y chocolate

ingredientes

- ½ vaina de vainilla
- Agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 mandarinas
- Almendras picadas en láminas
- Hojas de menta
- Virutas de chocolate al 100%

preparación

1. Mezclamos media vaina de vainilla, el agua y el azúcar en una sartén para que se forme el almíbar.
2. Exprimimos el zumo de unas mandarinas sobre el almíbar.
3. Partimos dos mandarinas en rodajas y colocamos en una ensaladera.
4. Picamos unas almendras en láminas y las añadimos por encima.
5. Hacemos lo mismo con unas hojas de menta.
6. Rallamos unas virutas de chocolate al 100%.
7. cuando se haya reducido el jugo del almíbar, se lo vertemos por encima de la ensalada y montamos el plato.

Ensalada de mozzarella y chile

ingredientes

- 4 ó 5 chiles
- Albahaca verde
- Albahaca morada
- Perejil
- Aceite, sal y pimienta
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto o balsámico
- Mozzarella al gusto
- Ralladura de limón

preparación

1. Pinchamos los chiles y los hacemos a la brasa. Cuando estén, los metemos en un bowl y los tapamos con film transparente para que se quite mejor la piel.
2. Cortamos la mozzarella por la mitad y eliminamos el jugo que desprende. Le añadimos sal y pimienta.
3. Por otro lado mezclamos las hojas de albahaca verde, morada y el perejil.
4. Pelamos los chiles, los abrimos y les quitamos las semillas. Los partimos en tiras. Para aliñarlos, le añadimos 6 ó 7 cucharadas de aceite, 3 de vinagre de vino tinto.
5. Colocamos la albahaca y el perejil en una bandeja, a su lado la mozzarella salpimentado con un poco de ralladura de limón. Sobre la mozzarella colocamos el chile en tiras y acompañamos con un poco de aliño.
6. Se puede tomar en ensalada o sobre unas tostadas de pan caliente sobre las que frotamos ligeramente un diente de ajo.

Ensalada de patata, rábano y nata montada

ingredientes

- Patatas nuevas
- Rábanos picantes
- Una cucharada de nata montada
- Aceite de oliva
- Un limón
- Pimienta y sal
- Menta, mejorana, perejil y cebollino

preparación

1. Cocemos unas patatas nuevas y escurrimos. Las cortamos en caliente.
2. Cortamos unos rábanos y los añadimos a la ensalada.
3. Añadimos también una cucharada de nata montada, aceite de oliva, ralladura de limón, limón exprimidos, pimienta y sal.
4. Picamos menta, mejorana, perejil, cebollino o cualquier otra hierba y mezclamos.

Tapa de garbanzos con pimentón
Ensalada de pimientos de piquillo y anchoas

ingredientes

TAPA DE GARBANZOS

- Garbanzos
- Pimentón
- Aceite, sal y pimienta
- Zumo de limón
- Perejil picado

ENSALADA DE PIMIENTOS

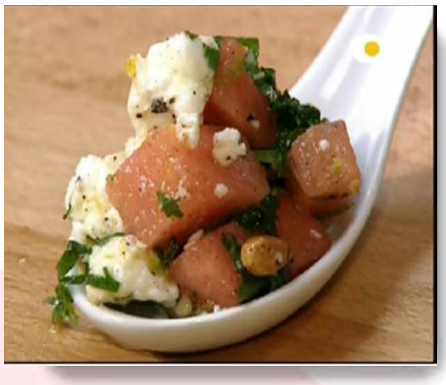
- Pimientos de piquillo
- Anchoas
- Perejil picado
- Aceite, sal y pimienta
- Menta
- Vinagre de vino balsámico o Jerez

preparación

1. Echamos un bote de garbanzos en un cazo, añadimos una cucharada de pimentón y removemos. Hervimos durante una hora.
2. Una vez hechos, los dejamos escurrir, aplastamos unos cuantos y movemos. Añadimos aceite de oliva, sal, pimienta y zumo de limón. Removemos.
3. Acabamos el plato con un poco de perejil picado y aceite

1. Colocamos los pimientos en un bowl, añadimos unas anchoas y un poco de perejil picado.
2. Añadimos menta, sal, pimienta y aceite de oliva.
3. Finalmente añadimos un chorrito de vinagre y emplatamos.

Ensalada de sandía, queso feta y menta



ingredientes

- Una sandía
- Un manojo de menta
- Queso feta
- Ralladura de limón
- Zumo de limón
- Aceite
- Pimienta
- Piñones tostados

preparación

1. Pelamos y cortamos la sandía en dados de aproximadamente 1cm.
2. Picamos la menta y desmenuzamos el queso feta.
3. Para el aliño: Mezclamos la ralladura de limón, zumo de limón, aceite, pimienta y unos piñones tostados.
4. Servimos como ensalada o en una cucharas de aperitivo.

Ensalada templada con melocotones, rúcula y jamón

ingredientes

- Rúcula
- 2 Melocotones
- Aceite, sal y pimienta
- Jamón serrano
- Queso parmesano
- Pimienta negra
- Aceite balsámico
- Menta

preparación

1. Abrimos los melocotones por la mitad y los asamos en el fuego durante unos minutos. Una vez asados, los pelamos.
2. Colocamos la rúcula en un bowl y la aliñamos con sal y pimienta. Añadimos también unas hojas de menta
3. Desmenuzamos con las manos los melocotones, dejando que caiga el jugo en la ensalada. Le añadimos aceite y removemos.
4. Colocamos unas tiras de jamón serrano por encima.
5. Añadimos unas virutas de parmesano.
6. Añadimos aceite, pimienta negra y vinagre balsámico.

- Opcionalmente podemos romper la semilla del melocotón y añadirla a la ensalada

Ensalada templada de calamares con judías, rúcula y chile

ingredientes

- Judías blancas
- 4 calamares pequeños
- Rúcula
- 1 pimiento rojo o chile
- Un limón o una lima
- Aceite, sal y pimienta

preparación

1. Hacer cortes transversales y longitudinales en los calamares.
2. Echar en un cazo a calentar las habas junto con un poco de aceite, sal, pimienta y un chorro de limón. Dejar a fuego lento hasta que hierva.
3. Para el aliño: Picar muy bien el pimiento o el chile (retirando las semillas). Verter el pimiento troceado en un vaso. Echar 4 cucharadas de aceite, un chorro de zumo de limón, sal y pimienta. Remover bien.
4. Poner la plancha muy caliente para que no desprenda humo, hacer primero los tentáculos y luego el resto del calamar.
5. Añadir finalmente a las judías un chorro de aceite y otro de limón.
6. Servir la rúcula bien lavada, las habas, los calamares cortados y la salsa. Remover rápidamente y servir al instante.

Ensalada templada de rúcula

ingredientes

- Una cebolla morada
- Aceite, sal y pimienta
- Tomillo
- 5 lonchas de bacon o panceta ibérica
- Un diente de ajo
- Un puñado de cacahuetes
- 3 ó 4 cucharadas de vinagre balsámico
- Rúcula
- Ralladura de queso parmesano

preparación

1. Cortamos una cebolla morada en 8 trozos (siempre desde la mitad). Las freímos con aceite de oliva a fuego lento. Salpimentamos y añadimos tomillo. Esperamos que se doren.
2. Del mismo modo, doramos unas lonchas de bacon.
3. Una vez doradas, añadimos un diente de ajo y un puñado de cacahuetes.
4. Finalmente añadimos 3 ó 4 cucharadas de vinagre balsámico.
5. Mezclamos rápidamente con la rúcula.
6. Servimos con unas virutas de parmesano por encima.

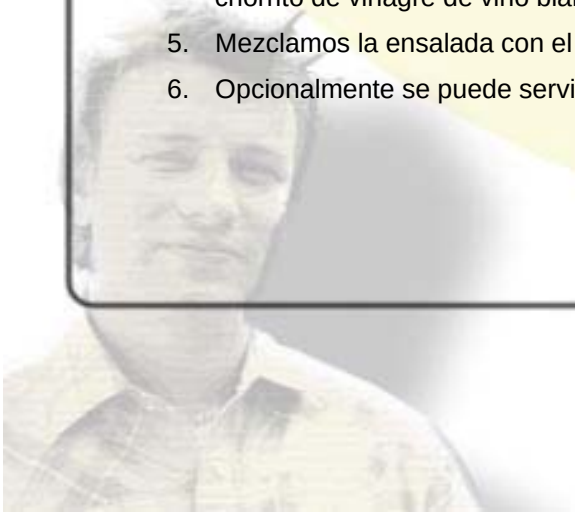
Ensalada toscana

ingredientes

- Brotes de hinojo
- Berros
- Diente de león
- Albahaca morada
- Perejil
- Rúcula
- Acedera
- Miga de chapata
- Tomates cherry
- Un diente de ajo
- Mejorana
- 4 cucharadas de aceite
- Sal
- Vinagre de vino blanco
- Queso de cabra

preparación

1. Cogemos todas las hierbas, las lavamos y las escurrimos perfectamente.
2. Tostamos la miga de una chapata. Cuando lo hayamos hecho, pasamos un diente de ajo por la miga para darle un pequeño sabor. Desmenuzamos el pan y lo colocamos en un bowl.
3. Por otro lado, escaldamos unos tomates cherry, les quitamos la piel y los añadimos machacados al bowl.
4. Para el aliño mezclamos unas hojas de mejorana, sal, unas 4 cucharadas de aceite y un chorrito de vinagre de vino blanco. Removemos.
5. Mezclamos la ensalada con el aliño y servimos en los platos.
6. Opcionalmente se puede servir acompañada de unos dados de queso de cabra.



Ensalada verde con aliño de albahaca, cacahuete y vinagre balsámico

ingredientes

- Rúcula
- Berros
- Diente de león
- Albahaca
- Sal
- Cacahuetes
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico

preparación

1. En una ensaladera mezclamos la recula, los berros y el diente de león.
2. Para el aliño mezclamos en un mortero albahaca, sal, cacahuetes machacados y 3 ó 4 partes de aceite por cada una de vinagre balsámico.

- BEBIDA: En una jarra mezclamos media botella de licor de sauco, 2 ramas de albahaca, hielo. Cubrimos luego con agua y mezclamos finalmente con agua con gas.

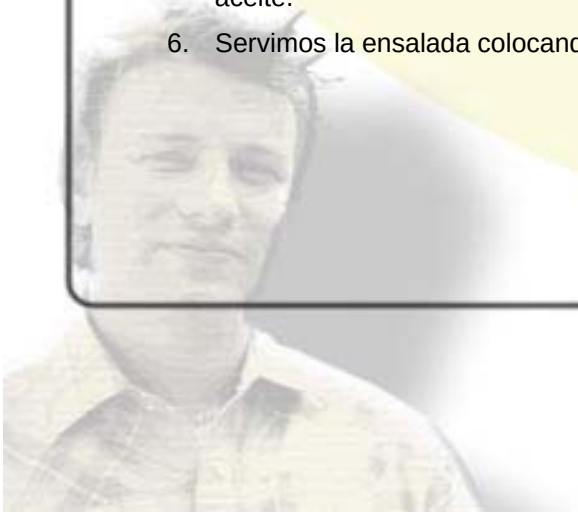
Ensalada verde con cangrejo y pomelo

ingredientes

- Cangrejo
- Un pomelo rosa
- Chile picado
- Unas hojas de albahaca
- Aceite
- Pimienta
- Lechuga romana
- Achicoria roja
- Brotes de ajo
- Brotes de guisantes
- Brotes de espárragos

preparación

1. cocemos el cangrejo y desmenuzamos toda la carne que obtenemos.
2. Pelamos un pomelo rosa y extraemos los gajos, Exprimimos el resto sobre la carne de cangrejo.
3. Picamos un poco de chile y unas hojas de albahaca.
4. Mezclamos y añadimos 5 cucharadas de aceite y pimienta.
5. Por otro lado lavamos y limpiamos la lechuga, la achicoria y los distintos brotes. Añadimos aceite.
6. Servimos la ensalada colocando las hierbas, el cangrejo y los gajos de pomelo.



Pappa al pomodoro

ingredientes

- 3 dientes de ajo
- 10 tomates
- Aceite, sal y pimienta
- Medio chile picado
- Un manojo de albahaca
- Un par de filetes de anchoa
- Una lata de tomates dulces
- Miga de pan desmenuzada (misma cantidad que de tomate)
- Agua

preparación

1. Hervimos los tomates, haciendo unos cortes en ellos. Cuando estén, les quitamos la piel mientras los escurrimos con agua fría.
2. Los estrujamos con las manos y los echamos en una sartén, lo freímos juntos con 3 dientes de ajo picados. Opcionalmente podemos añadir medio chile picado. Machacamos.
3. Picamos los tallos de la albahaca y se lo añadimos. Del mismo modo añadimos un par de filetes de anchoa.
4. Añadimos una lata de tomates dulces. Dejamos que hierva.
5. Desmenuzamos miga de pan (misma cantidad que de tomate) y se lo añadimos. Añadimos agua hasta recubrir. Cocinamos a fuego lento.
6. Añadimos aceite, sal, pimienta y unas hojas desmenuzadas de albahaca. Removemos y listo.

sopa al estilo "thai"

ingredientes

- Un pollo de granja
- Un trozo de tamarindo
- Jengibre en trozos grandes
- Chile troceado
- Una cebolla morada en rodajas
- Hierba limón
- Una cabeza de ajos
- Cilantro
- Agua
- Sal, aceite y pimienta
- Leche de coco
- Noodles
- Salsa de soja

preparación

1. En una olla colocamos el pollo con un trozo de tamarindo. Cortamos el jengibre en trozos grandes, picamos un poco de chile, una cebolla morada en rodajas y unos trozos de hierba limón aplastados. Por último le añadimos una cabeza de ajos por la mitad y un pequeño manojo de tallos de cilantro. Agitamos.
2. Cubrimos la olla con agua, añadimos sal, tapamos y ponemos un peso para que el pollo quede en el fondo.
3. Cocinamos durante 1 hora.
4. Podemos corregir con leche de coco o noodles cuando se haya hecho el pollo. Desmenuzamos el pollo con un tenedor.
5. Colocamos los noodles en un cuenco y añadimos agua hirviendo. En un par de minutos estarán listos.
6. En un cuenco añadimos unos noodles con salsa de soja, unos trozos de pollo y caldo pasado por el colador, chile picado y cilantro.

Sopa de garbanzos y puerros

ingredientes

- 340g de garbanzos secos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo pelados
- 3 puerros
- Caldo de pollo o de verduras
- Sal y pimienta
- Queso parmesano
- Mantequilla
- Una patata

preparación

1. Hervimos con agua los garbanzos y le echamos unos trozos de patata para que se ablande la piel. Dejamos cocer unos 40 minutos y vamos quitando la espuma que aparece.
2. En otra olla ponemos 3 cucharadas de aceite de oliva, un trozo de mantequilla y dos dientes de ajo pelados, dejándolos freir lentamente.
3. Lavamos tres puerros y los cortamos en trozos pequeños haciéndolos a fuego lento durante 10 minutos para que se haga la sopa. Salpimentamos.
4. Escurrimos los garbanzos y los echamos en la olla con los puerros. Removemos. Vertemos un vaso de caldo y dejamos que hierva poco a poco unos 15minutos.
5. Cogemos la cuarta parte del contenido y la trituramos para luego añadirla de nuevo, de eésta forma cogerá más consistencia.
6. Añadimos un poco más de caldo si es necesario y un par de puñados de queso parmesano rallado.
7. Finalmente servimos en cuencos con un chorrito de aceite y un poco de queso parmesano

- Los garbanzos tenemos que dejarlos una noche entera cubiertos de agua para que se ablanden.

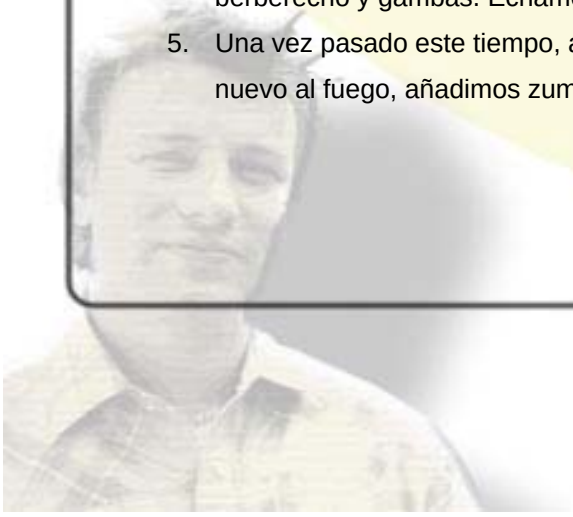
sopa de marisco

ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de coco
- 3 cucharadas de semillas de mostaza
- Hojas de curry sin tallo
- 2 cucharaditas de semillas de comino
- Una cucharada de grand masala
- Una cucharada de pimentón
- Una cucharada de cúrcuma
- Chiles frescos
- Jengibre rallado
- 8 dientes de ajo
- Cebollas en rodajas
- Arroz basmati
- 2 vasos de agua
- Pescado blanco
- Leche de coco
- Zumo de lima
- Sal

preparación

1. En una sartén caliente echamos el aceite de coco, las semillas de mostaza y las hojas de curry sin tallo. Removemos.
2. Añadimos también el comino, gran masala, pimentón, la cúrcuma, el chile, el jengibre rallado, los dientes de ajo y la cebolla. Subimos el fuego y dejamos hervir durante 5 minutos.
3. Añadimos dos puñados de arroz basmati y dos vasos de agua. Removemos.
4. Echamos el pescado que nos parezca oportuno: salmonetes, pargo, pez de san Pedro, garete, berberecho y gambas. Echamos sal y dejamos hervir 15 minutos.
5. Una vez pasado este tiempo, apartamos y añadimos la leche de coco, lo incorporamos de nuevo al fuego, añadimos zumo de lima, sal y hervimos de nuevo.



Sopa de Navidad

ingredientes

- 2 calabazas
- 2 cucharadas de semillas de cilantro
- 2 guindillas
- Aceite y sal
- 10 lonchas de panceta
- Hojas de salvia
- Castañas al vacío
- Una cebolla
- 1-2 l de caldo
- Nata agria

preparación

1. Cogemos dos calabazas, las partimos por la mitad y les quitamos las semillas, apartándolas a un lado.
2. En un mortero machacamos las semillas de cilantro, la guindilla y la sal hasta obtener un polvo fino. Se lo echamos por encima a las calabazas, añadimos un chorrito de aceite, damos unos golpes y horneamos 40 minutos a unos 200º.
3. En una sartén con un poco de aceite, freímos la panceta, añadimos un puñado de hojas de salvia, unas castañas al vacío y una cebolla picada.
4. Quitamos la pulpa de las calabazas y la echamos en la olla. Añadimos 1 ó 2 litros de caldo y llevamos a ebullición, removiendo de vez en cuando. Cuando esté, sacamos una pequeña porción, la trituramos, y la volvemos a introducir en la olla, dejando hervir otros 15 minutos.
5. En otro orden, freímos en una sartén otro puñado de hojas de salvia, unas castañas y las semillas de calabaza.
6. Al servir, añadimos una cucharada de nata agria, el sofrito y un chorrito de aceite.

sopa minestrone

ingredientes

- Bulbo de hinojo
- Aceite
- Cebollino picado
- Espárragos verdes
- Puntas de coliflor
- Judías
- Calabacines en láminas
- Judías verdes
- Una lata de tomate
- ¾ l de caldo de pollo o agua
- Un puñado grande de fideos
- Guisantes
- Habas tiernas
- Hojas de albahaca
- Un par de cucharadas de pesto
- Queso parmesano rallado

preparación

1. Picamos el bulbo de hinojo y lo freímos en un poco de aceite. Añadimos el cebollino picado, los espárragos en trozos pequeños (sin puntas), las puntas de coliflor, judías, calabacines en tiras. Mezclamos
2. Picamos también unas judías verdes.
3. Añadimos una lata de tomate y el caldo de pollo.
4. A continuación echaremos un buen puñado de fideos. Removemos. En 6 minutos se hará.
5. Luego añadimos unos guisantes, unas habas tiernas y las puntas de espárrago.
6. Apartamos unas cucharadas de la mezcla y las batimos. Lo volvemos a incorporar.
7. Finalmente añadimos unas hojas de albahaca, un par de cucharadas de pesto y un puñado de queso parmesano al gusto.

pasta y pizza

calzones rellenos

ingredientes

- 1kg de harina para cocer pan
- 3 sobres (30g) de levadura normal
- 30g de azúcar
- 20g de sal marina
- 620ml de agua templada
- Relleno variado
- Vinagre de Jerez
- Sal, aceite y pimienta
- Mozzarella de búfala
- Queso parmesano

preparación

1. Hacer un volcán con la harina y colocar en el medio la levadura, el agua, el azúcar y la sal. Vamos mezclando de fuera hacia dentro e iremos viendo que la masa será pastosa al principio, grumosa después y finalmente consistente. Amasamos bien
2. Dejamos reposar la masa durante 30min.
3. Pasado este tiempo, estiramos la masa hasta obtener un grosor de 1cm aprox. y con un plato de postre como molde, vamos cortando pequeñas masas.
4. Para el relleno: se puede coger alimentos de días anteriores (alcachofas, pimiento, tomate, pollo, berenjenas, jamón, ternera, queso, albahaca…). Las echamos en un cuenco, se le añade sal y pimienta y unas gotas de vinagre de jerez. Finalizaremos la mezcla añadiendo mozzarella de búfala y queso parmesano.
5. Colocamos la mezcla en el centro de la masa, doblamos y sellamos los bordes haciendo dobleces.
6. Los metemos en una bandeja enharinada en el horno a 180º y esperamos que se doren.

canelones de espinacas y queso

ingredientes

- Pasta para canelones
- Una cebolla
- 4 dientes de ajo
- Hojas de mejorana dulce
- Nuez moscada
- Mantequilla
- Espinacas
- Sal, pimienta y aceite
- Queso Ricotta
- Queso parmesano
- Mozzarella
- 5 ó 6 tomates naturales
- Un ramo de albahaca

preparación

1. Pelamos una cebolla y la partimos por la mitad. La sofreímos picada muy finamente. Hacemos lo mismo con los dientes de ajo, los picamos y los ponemos en la olla.
2. Le añadimos unas hojas de mejorana picadas, ralladura de nuez moscada y un trozo de mantequilla. Removemos bien.
3. Añadimos un paquete de espinacas lavadas y salpimentamos.
4. Repartimos la mezcla entre las base de los canelones, aplastamos y añadimos unas virutas de queso ricotta, sal, pimienta y parmesano rallado.
5. Mientras tanto hacemos una salsa de tomate natural triturando 5 ó 6 tomates y un ramillete de albahaca. Salpimentamos y la ponemos de fondo en una bandeja.
6. Enrollamos los canelones y los colocamos sobre la salsa, los cubrimos con mozzarella desmenuzada y parmesano rallado.
7. Cocinamos durante 30 minutos a una temperatura de 220º.

Espaguetis a la puttanesca

ingredientes

- Un par de dientes de ajo laminados
- Aceitunas con hueso
- Alcaparras
- Anchoas en aceite
- Espaguetis
- Guindillas
- Orégano
- Aceite
- Dos latas de tomate triturado
- Albahaca
- Perejil
- Ralladura de queso parmesano

preparación

1. Laminamos un par de dientes de ajo, y los sofreímos a fuego lento junto con 4 cucharadas de aceite.
2. Machacamos unas aceitunas y nos deshacemos del hueso. Escurrimos un puñado de alcaparras y unas anchoas en aceite. Añadimos todo en la sartén con el ajo y el aceite.
3. Cocemos la pasta con un poco de sal.
4. Opcionalmente podemos añadir unas guindillas pequeñas y una cucharada de orégano.
5. Deshacemos un par de latas de tomate triturado y las añadimos a la sartén. Las hacemos a fuego lento durante 7 minutos.
6. Dejamos la pasta con un poco de agua, añadimos un chorro de aceite y mezclamos muy bien con la salsa.
7. Una vez emplatada la pasta con la salsa, añadimos un poco de albahaca, perejil y opcionalmente un puñado de queso parmesano rallado.

Espaguetis con rúcula y chile

ingredientes

- 500g de espaguetis
- Aceite de oliva
- Un diente de ajo laminado
- Un chile finamente cortado
- 1 lata de anchoas
- Rúcula
- Ralladura de limón
- Zumo de limón
- Queso parmesano

preparación

1. Hervimos la pasta con sal.
2. Sofreímos el ajo laminado lentamente, añadimos el chile cortado en trozos muy finos y 4 anchoas. Añadimos un puñado de rúcula, la ralladura y el zumo de un limón.
3. Una vez hecha la salsa, mezclamos con la pasta.
4. Servimos la pasta y decoramos con rúcula, aceite y queso parmesano rallado.

Espaguetis a la Boloñesa

ingredientes

- Tiras de bacon
- Unas hojas de romero
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- Orégano
- Carne picada al gusto
- Un par de latas de tomate
- Tomates secos
- Pimienta
- Aceite
- Espaguetis (100g por persona)
- Queso parmesano

preparación

1. En una olla freímos unas tiras de bacon con un poco de aceite.
2. Añadimos unas hojas de romero picadas, dos dientes de ajo y un par de cebollas picadas. Removemos. Espolvoreamos orégano.
3. Llegados a este punto, añadimos la carne y la desmenuzamos para que se haga bien.
4. Añadimos un par de latas de tomate y removemos mientras se hace.
5. Trituramos un buen puñado de tomates secos hasta obtener un polvo y los incorporamos a la salsa. Removemos. Tapamos con un papel parafinado y lo hacemos 1 hora a 180º.
6. Cuando haya pasado el tiempo, sacamos la salsa, añadimos pimienta y escurrimos la pasta que se ha cocinado minutos antes.
7. Mezclamos un poco de salsa con la pasta y añadimos un chorrito de aceite para que no se pegue.
8. repartimos la pasta en los platos y añadimos en el centro una buena cucharada de boloñesa. Rallamos queso parmesano por encima.

Linguini con pescado

ingredientes

- Hinojo rallado
- 4 anchoas
- Ajo rallado
- Cebolla morada rallada
- Aceite y sal
- Salmonetes
- Ralladura de limón
- Un chorrito de vino blanco
- Medio chile picado

preparación

1. En una sartén añadimos un poco de aceite, hinojo y ajo rallado, cuatro anchoas y cebolla morada rallada.
2. Añadimos después sal, pimienta unos lomos de salmonete, ralladura de limón, un chorrito de vino blanco y medio chile picado.
3. Cocemos unos linguini durante unos 7 minutos en agua salada.
4. Cuando esté hecho el pescado, añadimos la pasta y mezclamos todo. Añadimos un chorro de zumo de limón, un chorrito de aceite y unos trozos de la parte leñosa del hinojo.

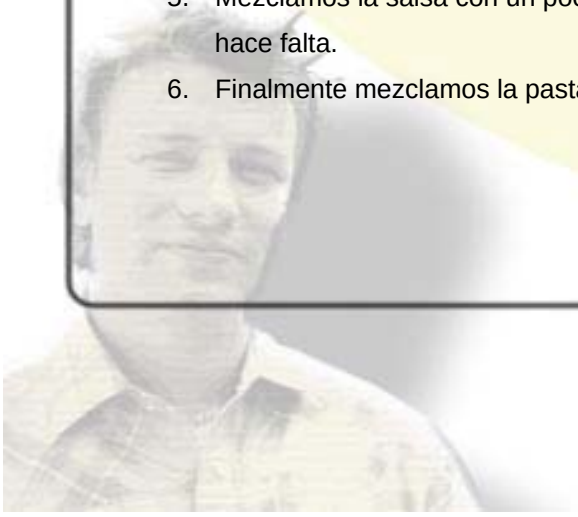
Papardelle con salsa boloñesa

ingredientes

- 6 tiras de bacon
- Romero
- Cebolla
- Apio
- Zanahoria
- Ajo
- Tiras de carne (jarrete)
- 2 latas de salsa de tomate
- Sal y pimienta
- Vaso y medio de vino tinto
- Agua
- Queso parmesano

preparación

1. En una olla express colocamos unas tiras de bacon y romero. Luego añadimos cebolla, apio, zanahoria y ajo .Todo debidamente picado
2. Del mismo modo añadimos las tiras de carne, dos latas de tomate, sal, pimienta y vaso y medio de vino tinto. Cubrimos con agua, tapamos y lo subimos de temperatura para que hierva.
3. Mientras tanto cocemos los papardelle (preferiblemente rizados) con un poco de sal.
4. Cuando esté la salsa, sacamos la carne, la rompemos con un tenedor y la deshacemos.
5. Mezclamos la salsa con un poco de queso parmesano rallado y salpimentamos de nuevo si hace falta.
6. Finalmente mezclamos la pasta con la salsa boloñesa y removemos con cuidado.



Pizza "Desayuno inglés"

ingredientes

- Masa para pan/pizza (250g)
- Setas
- Tomates
- Morcilla
- Jamón serrano
- Salchichas blancas
- Aceite
- Salsa de tomate
- 3 huevos

preparación

1. Estiramos una lámina de masa de aproximadamente 1cm de grosor y con un palto damos la forma redonda deseada.
2. Añadimos sobre la base un poco de salsa de tomate,
3. Esparcimos todos los ingredientes al gusto sobre la pizza.
4. Horneamos a 220º durante 20 minutos aproximadamente.
5. Antes de cumplir todo el tiempo, sacamos la pizza, añadimos los huevos y dejamos hornear hasta que cuajen.

Ravioli con ricotta, pecorino y parmesano

ingredientes

PARA LA PASTA

- 6 yemas de huevo (1 huevo o dos yemas por persona)
- 300g de harina (100g por persona)

PARA EL RELLENO

- Queso ricotta
- Queso parmesano
- Queso pecorino
- Monda de limón
- Salvia y mejorana
- Sal, pimienta y aceite

preparación

1. Hacemos la masa de la pasta hasta que no quede pegajosa.
2. Por otro lado desmenuzamos la ricotta, rallamos el pecorino y el parmesano. Mezclamos.
3. Añadimos sal, pimienta y mejorana picada. Removemos.
4. Para cortar el queso añadimos monda de limón rallada. Mezclamos
5. Estiramos la pasta y colocamos la mezcla en el interior. Cerramos la pasta y con el lateral de la mano quitamos el aire del interior.
6. Cocemos durante 4 minutos y la pasta estará lista.
7. Finalmente en una sartén mezclamos unas hojas de salvia y de mejorada o albahaca para aromatizar el aceite. La dejamos un minuto y listo. Retiramos las hojas y cuando estén los ravioli mezclamos la pasta, un poco de agua de su cocción, el aceite aromatizado y pecorino rallado.
8. Decoramos con las hojas anteriores y un poco de parmesano rallado.

Tagliatelle con marisco

ingredientes

- Tagliatelle
- Un vaso de vino blanco
- Unas hebras de azafrán
- Pescado limpio y descamado (Salmonetes, vieiras, calamares)
- Marisco limpio (Mejillones y almejas)
- Tallos de perejil cortado
- 200ml de nata líquida
- Aceite de oliva

preparación

1. A un vaso de vino blanco, le añadimos 4 ó 5 hebras de azafrán hasta obtener un color anaranjado.
2. Freímos un diente de ajo picado con aceite de oliva. Esperamos a que se dore.
3. Una vez dorado el ajo, añadimos el marisco, el vino con el azafrán. Tapamos la olla y al cabo de un minuto tendremos ya el marisco abierto.
4. Colocamos los pescados encima de del marisco y esperamos a fuego medio hasta que se haga por completo.
5. Mientras se hace, añadimos un poco de tallos de perejil cortado y 200ml de nata líquida.
6. Por otro lado, cocemos la pasta durante 3-4 minutos con agua (no añadir aceite). Escurrimos.
7. Vertemos el pescado el marisco y la salsa sobre la pasta. Remover bien y servir con un chorrito de aceite.

- Antes de cocer, eliminar el marisco de concha que se encuentre abierto. Después de cocer, desechar aquel que esté cerrado.

Tagliatelle con setas

ingredientes

- Surtido de setas al gusto
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- Tagliatelle (100g de pasta por persona)
- Un par de dientes de ajo
- Perejil
- Zumo de medio limón
- Queso parmesano
- Mantequilla

preparación

1. Partimos el surtido de setas en trozos variados y las echamos en una sartén muy caliente junto con 4 cucharadas de aceite de oliva. Salpimentamos.
2. Cortamos el ajo en rodajas y lo echamos junto a las setas.
3. Hacemos la pasta con un poco de sal durante 4 minutos aproximadamente.
4. Cuando estén listas las setas, se apaga el fuego y se echa un trozo de mantequilla y la deshacemos. También añadimos un poco de perejil picado y el zumo de medio limón. Removemos.
5. Añadimos dos puñados de parmesano rallado y se lo echamos a las setas.
6. Vertemos los tagliatelle sin escurrir en la sartén dejando un poco de agua para que queden sabrosos. Removemos y emplatamos.
7. Presentamos el plato con un poco de perejil y otro puñado de queso parmesano rallado.

Tortellini al estilo "thai"

ingredientes

- 4 dientes de ajo
- Un par de tallos de hierba limón
- Un par de trozos de jengibre
- Un manojo de cilantro
- 4 muslos de pollo deshuesados
- Salsa de soja
- Una cucharadita de aceite de sésamo
- Un huevo
- Láminas cuadradas de pasta

preparación

1. Pelamos los dientes de ajo y los picamos. Aplastamos los tallos de hierba limón, separando previamente las hojas externas más duras.
2. Por otro lado, pelamos un par de trozos de jengibre del tamaño de un dedo. Picamos el tallo junto con alguna hoja del manojo de cilantro y por último añadimos cuatro muslos de pollo deshuesados. Batimos todo.
3. Añadimos 4 ó 5 cucharadas de salsa de soja y una cucharadita de aceite de sésamo. Añadimos también un huevo y batimos de nuevo.
4. Colocamos sobre unos cuadrados de pasta un poco del relleno anterior con una manga pastelera. Humedecemos la pasta para que al doblar quede pegada y hacemos forma de tortellini.
5. Cocemos a fuego lento durante 10 minutos.
6. Finalmente le espolvoreamos unas hojas picadas de cilantro y acompañamos con un poco de salsa de soja.

- Para hacer forma de tortellini, doblamos los extremos de la pasta hasta formar un triángulo, apretamos para quitar el aire en el relleno, unimos las dos puntas y doblamos. (ver vídeo)

Trofi al pesto

ingredientes

- Un puñado de albahaca
- Sal, aceite y pimienta
- Piñones crudos
- 1 ó 2 dientes de ajo
- Queso parmesano
- Judías verdes
- Un paquete de pasta “trofi”
- Unos trozos de patata

preparación

1. Para el **pesto**: Cogemos dos partes de albahaca y la machacamos en un mortero con un poco de sal. Por otro lado machacamos una parte de piñones crudos y reservamos. Machacamos un par de dientes de ajo con un poco de sal y reservamos también. Finalmente añadimos todo y removemos, añadimos un chorrito de aceite, un poco de pimienta y queso parmesano rallado. Mezclamos todo.
2. Por otro lado, pelamos y cortamos unas judías y las cocemos junto con un poco de pasta. Desmenuzamos también unos trozos de patata cocida.
3. Escurrimos la pasta dejando un poco del agua de cocción. La echamos en una sartén y añadimos el pesto. Removemos y servimos.
4. Finalmente decoramos con un poco de parmesano rallado y aceite de oliva.

arroces

Paella al estilo "Jaime Oliver"

ingredientes

- Trozos de pollo
- Trozos de chorizo
- 6 lonchas de panceta
- Una cebolla
- 4 dientes de ajo
- Azafrán
- 200ml de caldo
- 500g de arroz
- Perejil
- Calamares
- Gambas
- Mejillones
- Guisantes
- Pimentón

preparación

1. Deshuesamos los trozos de pollo y los sofreímos. Una vez dorados, terminamos de hacer los muslos y las alitas en el horno a unos 250º porque tardan más tiempo en hacerse.
2. A continuación hacemos los trozos de pechuga, unos trozos de chorizo cortados en rodajas y unas lonchas de panceta.
3. Mientras se fríe, cortamos una cebolla en trozos pequeños y lo añadimos al sofrito junto con 4 dientes de ajo sin la parte central, a fuego más bajo y una vez se haya dorado lo anterior.
4. En un vaso grande añadimos unas hebras de azafrán y 200ml de caldo.
5. Añadimos una cucharada de pimentón y 500g de arroz. Añadimos también el caldo con el azafrán y subimos el fuego. Removemos de vez en cuando y añadimos más caldo si hace falta.
6. Cortamos finamente los tallos del perejil y de manera más tosca las hojas. Lo añadimos.
7. Añadimos unos guisantes, los calamares, las gambas y los mejillones. Dejamos que se haga durante 5minutos.
8. Tapamos con papel albal y lo movemos cada dos minutos.

- Decoramos la paella con los trozos de pollo sacados del horno y un par de limones cortados en cuartos

Risotto con Pangrattato crujiente

ingredientes

- 1 paquete de risotto
- 1 cebolla
- 2 cabezas de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- Caldo de pollo
- Mantequilla
- Queso parmesano
- Aceite de oliva

Para el Pangrattato:

- Pan duro cortado en dados
- Almendras laminadas
- Tomillo fresco

preparación

1. Sofreir durante 5 minutos una cebolla bien picada junto con 4 cucharadas de aceite de oliva.
2. Coger dos cabezas de ajo y meterlas en el horno durante 30 minutos a 180º.
3. En la olla del principio poner 200g de arroz, 1 vaso de vino blanco, un puñado de tomillo y un cazo de caldo o de agua. Dejar que se hinche el arroz.
4. Dejar a fuego lento durante casi 15 minutos y cuando esté casi hecho, echar los ajos pelados y un poco más de caldo.
5. Apartar el arroz del fuego y añadir 100g de mantequilla cortada y esperar que ésta se derrita. Remover bien.
6. Del mismo modo, añadir dos puñados de queso parmesano y tapar bien la olla durante 3 minutos dejándolo reposar.
7. Pangrattato: Dorar las almendras laminadas, añadir los dados de pan duro y un puñado de tomillo fresco.
8. Servir el risotto caliente y colocar unas cucharadas de pangrattato por encima.

- Añadir el caldo poco a poco para que no se pegue.

verduras, patatas y guarniciones

Babel & Squeak

ingredientes

- Patatas
- Zanahorias
- Coles de Bruselas
- 200g de mantequilla
- Aceite, sal y pimienta

preparación

1. En una sartén caliente añadimos un poco de aceite y 200g de mantequilla.
2. Aplastamos y freímos las zanahorias y las patatas previamente cocidas.
3. Subimos el fuego, salpimentamos y añadimos las coles picadas.
4. Dejamos en el fuego de 10 a 15 minutos, removemos y salpimentamos de nuevo si fuera preciso.

Base de curry para pollo o verduras

ingredientes

- 1 cucharada de cilantro molido
- Alolba
- 4 cucharadas de pimentón
- 1 cucharada de cúrcuma
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- Hojas de curry
- 6 dientes de ajo
- Jengibre
- Tallos de cilantro
- 6 tomates
- Chile troceado
- Un trozo de tamarindo
- 500ml de agua
- Leche de coco

preparación

1. En una sartén con aceite y a fuego lento echamos el cilantro, alolba, pimentón, cúrcuma, semillas de mostaza y las hojas de curry. Removemos bien.
2. Por otro lado en una picadora, trituramos dos cebollas peladas y 6 dientes de ajo. Lo vertemos en la sartén y lo sofreímos. Podemos añadir un poco de aceite a la sartén para que no se pegue en la sartén.
3. Troceamos jengibre, tallos de cilantro y lo picamos. Añadimos también 6 tomates naturales y un poco de chile troceado. Lo añadimos a la sartén y removemos todo.
4. Echamos un trozo de tamarindo y 500ml de agua. Dejamos hervir durante 20 minutos.
5. Tapar con papel de aluminio y añadir sal.
6. Opcionalmente se puede añadir leche de coco.
7. Esta base de curry puede ir con pollo o con verduras.

Calabacines aliñados
Tinto de verano

ingredientes

CALABACINES

- Calabacines
- Hojas de menta
- Aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Chile picado

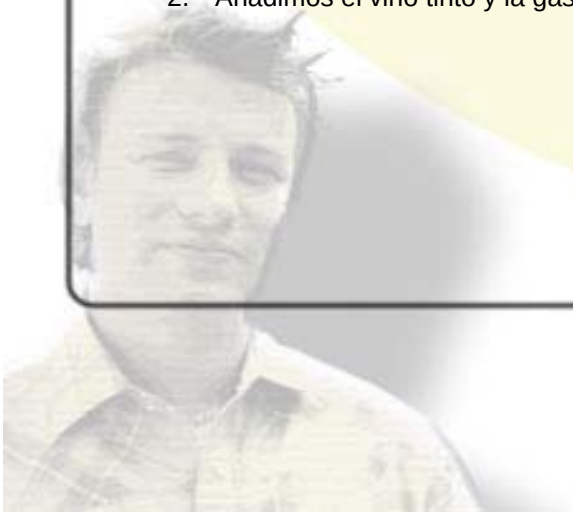
TINTO DE VERANO

- Naranja troceada
- Cubitos de hielo
- Vino tino
- Gaseosa o refresco de limón

preparación

1. Pelamos unos calabacines en tiras y los secamos en el horno.
2. Añadimos unas hojas de menta y aliñamos con aceite, sal y pimienta.
3. Al final le añadimos un chorrito de vinagre de Jerez

1. Llenamos una jarra con trozos de naranja y unos cubitos de hielo.
2. Añadimos el vino tinto y la gaseosa o el zumo de limón.



Calabazas y pastinacas al horno
Zanahorias glaseadas
Repollo con salsa de soja

ingredientes

- Pastinacas
- Zanahorias baby
- Comino
- Un par de cucharadas de azúcar
- Un pellizco de sal
- Un trozo de mantequilla
- Aceite, sal y pimienta
- Una cucharada de pimentón
- Unas cucharada de miel
- Un ramillete de tomillo
- Repollo
- Salsa de soja

preparación

1. **Para las zanahorias:** Dejamos cociendo unas zanahorias pequeñas y les añadimos un poco de comino, un par de cucharadas de azúcar, un pellizco de sal y un trozo de mantequilla. Lo dejamos en el fuego hasta que se hagan.
2. **Calabazas:** Partimos la calabaza en ocho trozos, añadimos, aceite sal y pimienta. También le añadimos una cucharada de pimentón. Finalmente las preparamos para el horno con un poco de sal y pimienta.
3. **Pastinacas:** Cocemos unas pastinacas, cuando estén, las escurrimos y las volvemos a meter en la olla. Añadimos un par de cucharadas de miel y un ramillete de tomillo mojado en agua hirviendo. Aceite, sal y pimienta. Horneamos en una bandeja junto con las calabazas.
4. **Para el repollo:** Quitamos las primeras hojas de un repollo, las lavamos y le quitamos la parte central más amarga. Enrollamos sus hojas y lo cortamos en tiras. Las hacemos en una sartén con aceite. Mientras, hacemos lo mismo con las hojas interiores más verdes. Las hacemos durante 4 minutos y les añadimos unas diez cucharadas de salsa de soja.

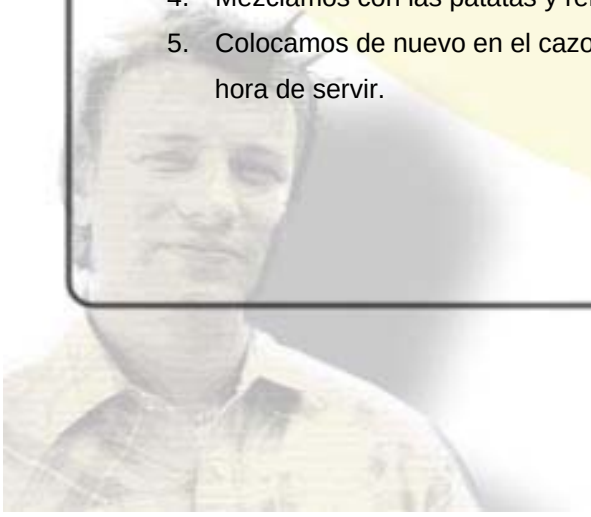
champ irlandés

ingredientes

- 700g de patatas
- 200g de mantequilla
- Medio vaso de leche
- 120g de cebolletas

preparación

1. Cocemos las patatas peladas en agua salada durante 10 minutos hasta que queden enteras. Una vez cocidas, las escurrimos y las aplastamos con una pala en un bowl.
2. Cortamos las cebolletas en trozos.
3. En un cazo echamos un trozo de mantequilla (100g), medio vaso de leche y la parte más dura de las cebolletas para que se ablanden. Cuando lleve aproximadamente un minuto, añadimos el resto de las cebolletas y retiramos del fuego.
4. Mezclamos con las patatas y removemos. Añadimos sal si fuera necesario.
5. Colocamos de nuevo en el cazo caliente, añadimos un trozo de mantequilla y tapamos hasta la hora de servir.



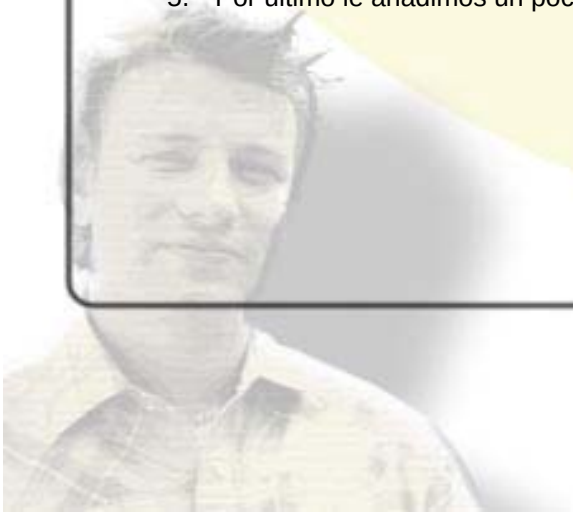
Champiñones a la plancha con perejil y limón

ingredientes

- 8 champiñones grandes
- Ramillete de tomillo fresco
- Sal, aceite y pimienta
- Dos cucharadas de vinagre
- Perejil
- Chile fresco
- Un limón

preparación

1. Cortamos la base de los champiñones y los hacemos boca abajo en una plancha.
2. Cogemos un ramillete de tomillo y vamos machacándolo con un poco de sal para que se desprendan sólo las hojas.
3. Añadimos 5 cucharadas de aceite, dos de vinagre, sal y pimienta. Con el ramillete de tomillo untamos el aliño sobre los champiñones por los dos lados. Repetimos el proceso 3 veces.
4. Picamos perejil, chile fresco y cuando estén hechos los champiñones, se lo añadimos.
5. Por último le añadimos un poco de ralladura de limón, un chorrito de limón por encima y aceite.



curry de piña

ingredientes

- Arroz basmati
- Aceite de coco o girasol
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- 2 cucharadas de comino
- Hojas de curry
- 3 semillas de cardamomo
- Un trozo de jengibre
- 1 cucharada de pimentón
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 2 piñas cortadas en dados
- Dos plátanos maduros
- Leche de coco
- Sal

preparación

1. Hervimos arroz basmati con un poco de sal durante 10 minutos y tapándolo con un papel de aluminio.
2. En una sartén caliente añadimos un poco de aceite de coco o girasol, las semillas de mostaza, el comino machacado en el mortero, un buen puñado de hojas de curry, tres semillas de cardamomo, pimentón y el jengibre picado en juliana. Mezclamos.
3. Después añadimos la cúrcuma y un par de piñas cortadas en dados.
4. A continuación añadimos un par de plátanos maduros cortados en rodajas.
5. Añadimos leche de coco y dejamos que se haga.
6. Cuando hierva, contamos 8 minutos aproximadamente y echamos sal si le hace falta.

- BEBIDA: En una jarra mezclamos media botella de licor de sauco, 2 ramas de albahaca, hielo. Cubrimos luego con agua y mezclamos finalmente con agua con gas.

Espinacas para guarnición

ingredientes

- Espinacas
- Aceite, sal y pimienta
- Mantequilla
- Ajo
- Nuez moscada
- Un chorro de limón

preparación

1. En una sartén echamos aceite, mantequilla, un buen puñado de espinacas, sal, pimienta, nuez moscada y opcionalmente un diente de ajo triturado.
2. Las hacemos, reduciendo el tamaño final de las espinacas considerablemente.
3. Cuando estén hechas, añadimos un chorro de limón.

Frittata

ingredientes

- Mantequilla
- Dos huevos de ganso o cuatro de gallina
- Guisantes
- Menta picada
- Sal y pimienta
- Queso de cabra
- Chile picado
- Queso parmesano

preparación

1. Colocamos en una sartén un poco de mantequilla.
2. Le añadimos los huevos y batimos.
3. Añadimos los guisantes, un poco de mantequilla y un poco de menta picada.
4. Salpimentamos.
5. Dejamos hacer en el horno (opcional) y añadimos un poco de queso de cabra desmenuzado.
6. Opcionalmente podemos añadir un poco de chile picado, unas hojas de menta picadas y queso parmesano por encima.

Guisantes a la menta

- Buen acompañamiento para los fish & chips

ingredientes

- Cebollinos
- 2 cucharadas de aceite
- Sal
- Hojas de menta
- 500g de guisantes congelados
- Mantequilla

preparación

1. Quitar las puntas a unos cebollinos y trocearlos minuciosamente, Freírlos con dos cucharadas de aceite durante dos minutos añadiendo un poco de sal.
2. Cortar las hojas de menta y mezclarlas con lo anterior.
3. Hacer durante unos 2 minutos 500g de guisantes congelados, removiendo sin parar. Tapamos y los dejamos hervir durante unos 12 minutos.
4. Una vez listos, los trituramos hasta obtener una masa con el color verde de los guisantes, le añadimos dos trozos de mantequilla y listo.
5. Presentar en una fuente con un poco de mantequilla y unas hojas de menta.

Pastel de patatas y cebolla

ingredientes

- 9 patatas
- 2 cebollas
- Hojas de tomillo
- 4 cucharadas de vinagre balsámico
- Un par de trozos de mantequilla
- Aceite y sal

preparación

1. Pelamos las patatas y las cortamos en láminas de aproximadamente 0'5cm de grosor. Añadimos sal al agua y metemos las patatas durante 3 minutos (No cocer).
2. Quitamos la piel a las cebollas y las partimos en rodajas finas. Las colocamos en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva y sal y unas hojas de tomillo. Hacerlo a fuego lento.
3. Escurrimos las patatas.
4. Mientras se fríen las cebollas echamos el vinagre balsámico y la mantequilla.
5. Bañamos las patatas con un poco de aceite de oliva y reservar la cebolla.
6. Cubrir la sartén con una capa de patatas, luego rellenar con la cebolla y finalmente una nueva capa de patatas.
7. Hornear durante 45 minutos a una temperatura de 200º.

Patatas Bombay

ingredientes

- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 1 pizca de comino molido
- Cúrcuma
- Cilantro
- Gran Masala (mezcla de especias indias)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 6 patatas
- Un par de trozos de mantequilla
- Jengibre rallado
- 4 tomates crudos
- Hojas de cilantro

preparación

1. En una sartén echamos 3 cucharadas de aceite, una de mostaza, un poco de comino, cúrcuma, cilantro y gran masala. Removemos bien y tostamos. Añadimos también el chile.
2. Cocemos las patatas con la piel y cuando ya estén hechas quitamos la piel y la cortamos en trozos.
3. Antes de poner las patatas echamos un par de trozos de mantequilla y el jengibre rallado.
4. Añadimos las patatas y mezclamos.
5. Cortamos el tomate crudo en trozos y se lo añadimos.
6. Finalmente añadimos las hojas de cilantro. Mezclamos todo.
7. Para acompañar este tipo de platos podemos hacer pollo, verduras y arroz.

Patatas fritas con sal romero

ingredientes

- Patatas
- Aceite
- Hojas de romero
- Dientes de ajo
- Pimienta
- Monda de limón
- sal

preparación

1. Cortamos las patatas con piel y las cocemos durante 7 minutos. Las escurrimos y aliñamos con un poco de aceite, mientras precalentamos el horno a 230º. Calentamos la bandeja.
2. En una sartén mezclamos aceite, romero, los dientes de ajo y las patatas. Se remueven y se colocan sobre la bandeja, añadimos pimienta y las horneamos durante 15 minutos.
3. Mientras tanto, pelamos unas hojas de romero, rallamos monda de limón, añadimos sal y machacamos hasta obtener una pasta verde. Si el limón suelta líquido, añadimos más sal. Colamos.
4. Finalmente, servimos las patatas en caliente y le añadimos sal de romero.

Piccalilli

ingredientes

- Hinojo
- Chalota
- Pepino
- Judías verdes y habichuelas
- Una manzana roja y un mango
- Guindilla
- Brécol
- Un diente de ajo
- Agua, azúcar, sal y vinagre
- Una cucharada de comino
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 1 cucharada de mostaza molida
- 2 cucharadas de harina
- Nuez moscada
- Jengibre rallado

preparación

1. En un bowl mezclamos el hinojo la chalota, el pepino, las judías verdes, las habichuelas, la guindilla, el brécol, dos puñados de sal y agua.
2. Conservar en lugar frío durante una noche preferentemente.
3. Añadimos en una sartén una cucharada de comino, dos de semilla de mostaza, dos de cúrcuma, una cucharada de mostaza molida, 2 de harina y nuez moscada rallada. Incorporamos el vinagre y dejamos que hierva.
4. Por otro lado escurrimos la verdura y reservamos.
5. Añadimos jengibre fresco rallado, un diente de ajo y dejamos que hierva poco a poco.
6. Añadimos también dos cucharadas de azúcar.
7. Echamos los vegetales en la sartén y mezclamos.
8. Por último añadimos un mango cortado en cuartos y una manzana roja rallada. Dejamos que se haga durante 6 minutos en la sartén tapada.
9. Se puede consumir en el día o conservar en un frasco al vacío durante 6 meses.

Polenta

ingredientes

- 1 litro de agua
- 250g de polenta
- 220g de mantequilla
- 2 puñados de queso parmesano
- Sal y pimienta

preparación

1. Mezclamos un litro de agua y 250g de polenta. Dejamos que hierva durante 15-20 minutos a fuego lento.
2. Si es necesario, añadimos un poco de agua.
3. Añadimos 220g de mantequilla y 2 puñados de queso parmesano.
4. Mezclamos bien hasta obtener una masa esponjosa.
5. Salpimentamos hasta disolverlo bien.

Verduras a la brasa

ingredientes

- Rodajas de berenjena de 1cm de grosor
- Hinojo cortado oblicuamente
- Tiras de calabacín de 3mm de grosor
- Calabazas pequeñas
- Pimientos
- Espárragos verdes
- Aceite, sal, pimienta y vinagre de hierbas
- Un puñado de albahaca y menta
- Hojas de hinojo
- Ajo

preparación

1. Cortamos la berenjena en rodajas de 1cm de grosor. Cortamos el hinojo en cuartos y de manera oblicua. Hacemos tiras de calabacín de 3mm de grosor, eliminando la parte externa verde.
2. Añadimos calabazas pequeñas de distintos colores, espárragos verdes y pimientos de distintos colores.
3. Hacer toda la verdura en una barbacoa.
4. Quitar las semillas y la piel a los pimientos y deshacerlos en tiras. Añadimos el resto de las verduras a la ensaladera.
5. Añadimos 4 ó 5 cucharadas de aceite, sal, pimienta y vinagre de hierbas. También podemos añadirle un puñado de menta y/o albahaca entrero o machacado.
6. Remover bien y servirla templada. Se puede añadir unas hojas de hinojo y ajo.

pescados

Atún con cebollino, jengibre y salsa de soja

ingredientes

- Un lomo de atún
- Salsa de soja
- Cebollino
- Jengibre rallado

preparación

1. Adobamos el atún metiéndolo en una bolsa de plástico con salsa de soja, sin aire y conservando como mínimo una hora en el frigorífico.
2. Tras pasar este tiempo, secamos el atún y lo hacemos en una plancha caliente durante un minuto por cada lado. Se tiene que hacer, más o menos 1 cm por cada lado.
3. Cortamos el atún en rodajas de 1cm de grosor, lo colocamos en una bandeja, echamos un buen chorro de salsa de soja y preparamos el plato picando un poco de cebollino junto con un poco de jengibre rallado.

Bacalao al Horno sobre Hojas de Plátano

ingredientes

- Hojas de plátano
- Chile
- Ralladura de coco
- Jengibre
- Cilantro en trozos grandes
- Un lomo de bacalao
- Aceite y sal
- Un par de limas

preparación

1. colocamos las hojas de plátano sobre la bandeja del horno.
2. Añadimos el chile picado, la ralladura de coco, el jengibre y el cilantro en trozos grandes.
3. Colocamos el pescado con la piel hacia arriba, aceite, sal y las limas, en mitades, en las cuatro esquinas.
4. Envolvemos el pescado con las hojas y horneamos a 200º durante 15 minutos.
5. Sacamos y dejamos reposar otros 15 minutos.

Brochetas de rape

ingredientes

- Lomos pequeños de rape
- Una vaina de vainilla
- 4 hojas de laurel
- 5 ó 6 bayas de enebro
- Ralladura de una monda de limón
- Trozos de bacon de 3mm de grosor
- Tiras de calabacín
- Romero, sal

preparación

1. Añadimos 4 hojas de laurel, una vaina de vainilla y 4 ó 5 bayas de enebro bien machacadas como aliño para el pescado. Frotamos por los lomos del rape.
2. Añadimos sal para eliminar el exceso de humedad.
3. Rallamos la monda de un limón y se lo añadimos.
4. Lo dejamos una hora en el frigorífico para que el jugo penetre bien por el pescado.
5. Secamos los filetes para quitar el exceso de humedad y de aliño.
6. Cortamos trozos del tamaño de tres dedos. Hacemos lo mismo con trozos de bacon de 3mm de grosor.
7. Hacemos brochetas sobre el tallo de romero intercalando las tiras de calabacín, el bacon y el rape.

Brochetas de trucha a la BBQ
Fletán a la BBQ

ingredientes

BROCHETAS

- Lomos limpios de trucha o sardinas
- Tallos de romero
- Miel
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- Vinagre de vino blanco
- Ralladura de rábano picante

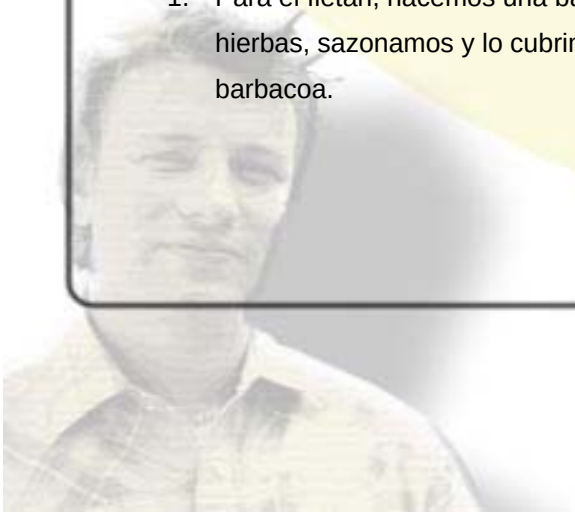
FLETÁN

- Perejil
- Hinojo
- Laurel
- Sal
- Fletán

preparación

1. Preparamos unas brochetas con el pescado, colocando un tallo de romero en el interior.
2. Las colocamos en oblicuo sobre una parrilla y se va embadurnando de vez en cuando de salsa.
3. Para la salsa, mezclamos miel, aceite de oliva, vinagre de vino blanco, ralladura de rábano picante, sal y pimienta

1. Para el fletán, hacemos una base de perejil, laurel e hinojo, colocamos el pescado sobre las hierbas, sazonamos y lo cubrimos con papel de aluminio. Lo podemos hacer al horno o a la barbacoa.



Buñuelos de Bacalao

ingredientes

- 1 kg de bacalao u otro pescado blanco
- 1kg de patatas
- Leche
- Laurel
- Perejil
- Un manojo de menta
- Ralladura de dos limones
- 2 huevos
- 1 chile picado
- Pimienta, aceite y sal
- Un poco de harina

preparación

1. Cubrimos el pescado en un papel albalcon un poco de leche y unas hojas de laurel. Cocemos durante 15 minutos y en un horno precalentado a 190º.
2. Cocemos las patatas hasta que estén blandas. Las escurrimos y las volvemos a echar en la cacerola para que se sequen bien. Añadimos un poco de aceite.
3. Desmenuzamos el pescado en un cuenco.
4. Machacamos las patatas en la cacerola hasta que no queden grumos. Apagamos el fuego.
5. Picamos un buen manojo de perejil , medio manojo de menta y la ralladura de dos limones. Se lo añadimos al pescado desmenuzado.
6. Echamos pimienta, sal y el puré de patatas.
7. Añadimos dos huevos enteros y batimos con fuerza para que se mezcle todo.
8. Finalmente podemos añadirle un poco de chile picado y rectificar con un poco de sal.
9. Freir los buñuelos en una sartén caliente espolvoreándolos con un poco de harina.

Filetes de atún con ensalada de patata

ingredientes

- 4 filetes de atún de aleta azul
- Patas nuevas pequeñas (20)
- Un puñado de alcaparras
- Media cebolla
- Zumo de un limón
- Apio (hoja central amarilla)
- Albahaca
- Aceite, sal y pimienta

preparación

1. Cocer las patatas nuevas, y mientras están calientes, cortarlas por la mitad.
2. Echar un chorro de aceite (4 ó 5 cucharadas), sal y pimienta. En caliente, añadir las alcaparras, el zumo de un limón. Cortar muy bien media cebolla o unos cebollinos. Igualmente, picar muy bien la hoja central amarilla y la base del apio. Remover.
3. Salpimentar el atún y dar unas palmadas sobre él para que penetre bien.
4. Pasarlo por una plancha muy muy caliente durante 1 minuto por cada lado para que se haga por fuera y quede de color rosado por dentro.
5. Para hacer el aceite de albahaca: Machacar las hojas de albahaca junto con un poco de sal, aceite y el zumo de medio limón.
6. Servir en una bandeja la ensalada de patata. Colocar encima los filetes de atún y sobre éstos, unos montoncitos de aceite de albahaca

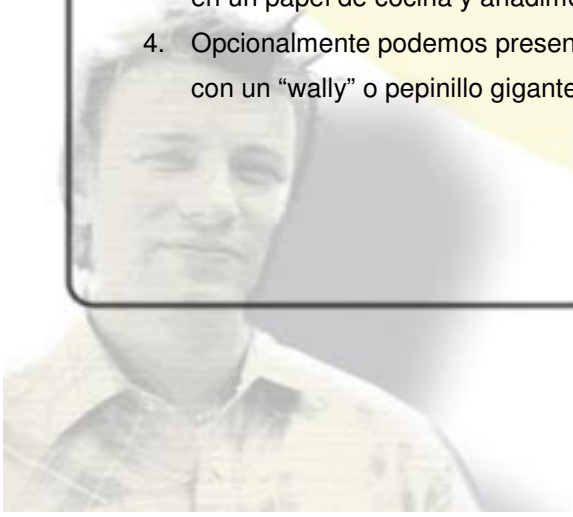
FISH & CHIPS

ingredientes

- 4 filetes de abadejo o bacalao
- Huevos
- Patatas
- 1 vaso de pinta (33cl) de harina
- 1 vaso de pinta de cerveza
- Aceite y sal
- Pepinillo gigante o “wally”
- Huevo duro en vinagre

preparación

1. Cortar las patatas con o sin piel, con un tamaño aproximado de 1cm. Las blanqueamos primero friéndolas a una temperatura de 120º, luego alcanzaremos los 170º aproximadamente.
2. Para el rebozado: Mezclar la harina y la cerveza con un puñado de sal y la yema de un huevo. Por otro lado batir la clara con un poquito de sal. Juntar las dos partes para obtener así el rebozado.
3. Rebozamos el pescado y freímos a 180º durante 4 minutos. Escurrimos las patatas y el pescado en un papel de cocina y añadimos sal al gusto.
4. Opcionalmente podemos presentar el pescado y las patatas en un cucurucho de periódico, junto con un “wally” o pepinillo gigante y un huevo duro en vinagre



Guiso francés de pescado

ingredientes

- Pescado fileteado y sin espinas
- Almejas
- Mejillones
- Aceite y sal
- Ajo
- Cebolla
- Chile
- Un vaso de vino blanco
- Perejil picado
- Media lata de tomate
- Unas patatas nuevas
- Mayonesa o alioli
- Un limón

preparación

1. En una sartén caliente añadimos aceite, cebolla picada, ajo picado y chile. Freímos.
2. Añadimos los mejillones y las almejas. Subimos la temperatura.
3. Añadimos un vaso de vino blanco y colocamos el pescado sin espinas con la piel hacia arriba (sargo, salmonetes, rape…).
4. Añadimos media lata de tomate, unos tallos de perejil picados (de la parte de más arriba), aceite de oliva y unas patatas nuevas cortadas en rodajas.
5. Tapamos y cocinamos durante 4-5 minutos hasta que se haga el pescado y se abra el marisco.
6. En un poco de mayonesa, añadimos un poco de limón rallado y un chorrito de limón. Añadimos las ¾ de un diente de ajo y sazonamos, así tendremos el alioli.
7. Colocamos en el fondo el pescado, cubrimos con caldo, añadimos una cucharada de alioli por encima y un chorrito de aceite.

Lubina marinada con Hinojo

ingredientes

- Filetes de lubina
- Hinojo
- Ralladura de un limón
- Sal, pimienta y aceite
- Limón en rodajas
- Láminas de panceta o bacon
- Vino blanco
- Mantequilla
- Hojas de acedera
- Parmesano
- Polenta

preparación

1. Hacemos unos cortes transversales a la lubina.
2. Aplastamos y cortamos los tallos de hinojo. Mezclamos la hierba del hinojo con la ralladura de un limón, añadimos sal y pimienta y frotamos sobre el pescado para que penetre por los cortes.
3. Colocamos los tallos de hinojo sobre una bandeja para que haga de base del pescado, colocamos el pescado con piel hacia arriba. Por último, colocamos unas rodajas de limón entre el pescado y el hinojo y bajo el hinojo. Exprimimos un poco de limón en las 4 esquinas de la bandeja. Enfriamos en el frigorífico.
4. Colocamos una tira de panceta encima de cada lomo de pescado. Un chorro de vino blanco sobre el fondo de la bandeja y unos trozos pequeños de mantequilla.
5. Cocinamos durante 10-15 minutos en un horno precalentado.
6. Para la polenta mezclamos la hacedera con limón, aceite, sal y parmesano.
7. Servimos la polenta en el fondo del plato, encima la lubina con bacon, la acedera y el hinojo. Decoramos con un poco de salsa

Pargo amarillo sobre caldo de pescado ahumado

ingredientes

- Lomos de pargo amarillo
- Hojas de naranjo o jazmín
- Sal, pimienta y aceite
- Arroz basmati
- Hojas de té verde
- Azúcar
- 4 dientes de ajo
- Un trozo de jengibre
- Hierba limón
- Hojas de lima
- Chile picado
- Cebolla en rodajas
- 3 tamarindos
- Una lata de leche de coco

preparación

1. Hacemos unos cortes en el lomo del pescado (pargo amarillo). Añadimos unas hojas de naranjo o jazmín, sal y pimienta. Envolvemos todo en un film transparente y enfriamos en el frigorífico (opcionalmente).
2. Cocemos en un wok, el pescado entero desmenuzado sin los lomos. Añadimos un poco de azúcar, y rodeamos con paños húmedos cerrándolo con una tapa.
3. Ahumamos mediante unas ascuas a base de arroz basmati y hojas de té verde sobre un papel de aluminio. Esperamos que salga humo.
4. Hacemos una salsa con cuatro dientes de ajo, un trozo de jengibre, hierba limón, hojas de lima desmenuzadas y un chile picado. Machacamos en un mortero.
5. Freímos por otro lado una cebolla en rodajas hasta que caramelice, obtenido esto, añadimos la mezcla del mortero, tres tamarindos, una lata de leche de coco y el pescado ahumado.
6. Dejamos que hierva a fuego lento durante 20 minutos y montamos el plato con la salsa, el pargo a la plancha durante unos segundos , hojas de rúcula, chile y cilantro picado.

- Opcionalmente se puede acompañar de flor de loto frita y unas rodajas de plátano macho

Pescado al vapor con cous cous

ingredientes

- Un paquete de cous cous por cada dos personas
- Media cebolla
- Chile
- Un diente de ajo
- Sal y aceite
- Semillas de hinojo, cilantro y comino
- Canela
- Mantequilla
- Hojas de cilantro
- Mejillones
- Rape
- Salmonetes
- Pez de San Pedro
- Medio limón
- Crema fraiche

preparación

1. Cubrimos un paquete de cous cous con agua fría y esperamos 30 segundos hasta que absorba todo el agua.
2. En una sartén picamos media cebolla, añadimos un poco de chile y freímos a fuego lento.
3. Añadimos un diente de ajo laminado.
4. En un mortero machacamos sal, pimienta, semillas de hinojo, comino, canela y las semillas de cilantro. Añadimos a la sartén.
5. Añadimos un trozo de mantequilla, unas hojas de cilantro y cubrimos la sartén con el cous cous.
6. Colocamos encima del cous cous todo el pescado: mejillones, rape, salmonetes, pez de san Pedro…
7. Salpimentamos y colocamos medio limón.
8. Cubrimos la sartén con un periódico mojado o con papel albal y lo hacemos durante 40 minutos a fuego lento.
9. Finalmente picamos unas hojas de cilantro, añadimos tres cucharadas de crema fraiche y aceite.

Pescado y verduras al vapor

ingredientes

- Lomos de lubina
- Semillas de vainilla
- Zumo de limón
- Aceite
- Patatas nuevas
- Habas
- Hojas de limón
- ½ litro de leche
- Puerros
- Sal

preparación

1. Preparamos un adobo con el zumo de limón, el aceite y las semillas de vainilla.
2. Hacemos unos cortes al pescado e introducimos el adobo en él.
3. Limpiamos unas patatas nuevas y las hervimos sin pelar, calentando la leche y aprovechando el vapor que desprende.
4. Hacemos lo mismo con los puerros, las habas y el pescado.
5. El pescado lo hacemos al vapor sobre unas hojas de limón, aprovechando el resto del adobo.

Pez de San Pedro al Horno

ingredientes

- Filetes de pez de San Pedro
- Hinojo
- Patatas
- Sal, pimienta y aceite
- Una monda de limón
- Perejil, albahaca o menta picada
- 100g de mantequilla
- Tomillo en flor
- Vino blanco espumoso
- Papel de aluminio
- 1 huevo

preparación

1. Cortamos el hinojo en cuartos y separamos la hierba.
2. Cocemos las patatas con agua y añadimos los trozos de hinojo.
3. Hacemos cortes a los lomos del pescado y añadimos sal, pimienta, la hierba del hinojo picado y la ralladura de un limón en los cortes.
4. Escurrimos las patatas y las cortamos por la mitad. En caliente picamos perejil, albahaca o menta y se lo añadimos a las patatas junto con un trozo de mantequilla.
5. En una base de papel de aluminio, colocamos el pescado, las patatas, tomillo en flor y para la salsa añadimos un buen chorro de champagne o cualquier otro vino blanco espumoso.
6. Cerramos el “paquete” con un pincel mojada en huevo para que selle perfectamente. Doblamos las cuatros esquinas hacia arriba.
7. Calentamos un poco al fuego y cuando se hinche, cocinamos en el horno durante 15 minutos a 250º.

Rape al estilo thai

ingredientes

- Jengibre
- Ajo
- Chile
- Hierba de limón o ralladura
- Rape, bacalao o abadejo sin piel
- 2 limas
- Cilantro
- Aceite de sésamo
- ½ lata de leche de coco
- Hojas de plátano o de parra
- Tallos de romero
- Arroz hervido
- Salsa de soja

preparación

1. En un mortero machacar el rizoma de jengibre en rodajas, un diente de ajo, el chile finamente cortado, las hojas interiores de la hierba de limón, medio manojo de cilantro.
2. A continuación añadir la ralladura verde de dos limas, el jugo de dos limas, una cucharadita de aceite de sésamo y media lata de leche de coco. Añadir finalmente una cucharada de salsa de soja hasta formar una pasta.
3. Extender las hojas de plátano previamente calentadas en un fogón. Colocamos en el centro un poco de pasta thai, unos medallones de rape y finalmente lo cubrimos con otro poco de pasta. Finalmente, añadimos cilantro.
4. Envolvemos las hojas de plátano y cerramos con un tallo de romero obteniendo pequeño paquetes.
5. Cocemos unos 15 minutos a 200º.
6. Servir junto con un poco de arroz hervido.

Salmón ahumado salvaje con carpaccio de remolacha, rábano y berros

ingredientes

- Remolacha
- Zumo de medio limón
- Aceite, sal y pimienta
- Media cucharada de vinagre balsámico
- Salmón ahumado salvaje
- Hojas de berro o rúcula
- Rábano picante

preparación

1. Pelamos en láminas la remolacha y le añadimos el zumo de medio limón, aceite, sal y pimienta. Removemos y le añadimos media cucharada de vinagre balsámico.
2. En una bandeja colocamos unas lonchas de salmón, unas hojas de berro, la remolacha anteriormente aliñada y un poco de rábano picante rallado.
3. Finalmente añadimos el jugo que ha soltado la remolacha y un poco de aceite.

salmón al estilo tailandés

ingredientes

- Vinagre de arroz (Mirin)
- Una botella de salsa de soja
- Ralladura de jengibre
- Ralladura de limón
- Ralladura de una lima
- 9 batatas limpias
- Pimiento
- Chile
- Un limón
- Dos limas
- Aceite, sal y pimienta
- ½ Salmón (apr. 1kg)
- Menta picada

preparación

1. En un vaso mezclamos el vinagre de arroz, la salsa de soja, la ralladura de jengibre, la de limón y la de lima. Mezclamos bien.
2. Metemos el adobo en una bolsa junto con el salmón, lo cerramos bien, quitamos el aire y dejamos marinar en el frigorífico.
3. Pinchamos unas batatas (antes las lavamos y las frotamos con un estropajo). Las cocinamos durante 50 minutos a 200º en la parte baja del horno.
4. Marcamos el salmón en una plancha durante 1 minuto por el lado de la piel, luego lo metemos en el horno durante 15 minutos a 200º.
5. Para la salsa, cortamos unos pimientos y los picamos. Abrimos un chile, le quitamos las semillas y lo picamos.
6. Exprimimos el zumo de un limón y de dos limas.
7. Echamos el doble de aceite que de zumo. Añadimos sal, menta picada y Mezclamos.

Salmón al horno con salsa verde

ingredientes

- Dos lomos de salmón sin espinas de aprox. 1kg
- Aceite, sal y pimienta
- Ralladura de un limón
- Hojas de mejorana
- Hojas de albahaca
- Eneldo
- Aceitunas negras

PARA LA SALSA VERDE

- Un manojo de menta y albahaca
- 2 manojos de perejil
- Mostaza
- Un diente de ajo
- Un puñado de alcaparras
- 5 pepinillos
- 2 ó 3 anchoas
- Vinagre de vino tinto

preparación

1. Colocamos en una tabla unas tiras de cuerda para el posterior atado del salmón.
2. Salpimentamos y añadimos un poco de aceite sobre la tabla. Colocamos Un lomo de salmón con la piel hacia abajo y salpimentamos de nuevo añadiendo esta vez ralladura de limón.
3. Colocamos, como si fuera el relleno de un bocadillo, una mezcla de hierbas aromáticas: mejorana, albahaca y enebro. También colocamos unas aceitunas negras.
4. Colocamos el otro lomo, con la piel hacia arriba esta vez, previamente salpimentado y con ralladura de limón. Cerramos el salmón como si fuera un “bocadillo”.
5. Horneamos durante 20minutos a 200º con el horno precalentado.
6. Para la salsa verde, picamos finamente un manojo de menta, dos de perejil y uno de albahaca. Hacemos lo mismo con un diente de ajo y lo aplastamos un poco. Añadimos un puñado de alcaparras, unos pepinillos y un par de anchoas. Picamos todo muy bien, añadimos una cucharada de mostaza, una o dos de vinagre y un chorro de aceite. Rectificamos con sal y pimienta.

- Para acompañar el pescado podemos poner unas patatas nuevas cocidas en agua salada con un manojo de menta

sashimi al estilo siciliano

ingredientes

- Unos salmonetes
- Una lima
- Una granada
- Ralladura de jengibre
- Aceite, sal marina
- Albahaca

preparación

1. Cortamos el pescado en láminas muy finas.
2. Por otro lado rallamos la monda de la lima y aplastamos la lima para que al exprimir salga más jugo. Añadimos sal marina al pescado y le exprimimos el jugo de la lima.
3. Cortamos una granada por la mitad y le damos golpes sobre la base para que caigan los granos.
4. Para elaborar el sashimi, colocamos el pescado en un plato, le espolvoreamos la monda de la lima, los granos de la granada, ralladura de jengibre, aceite y unas hojas de albahaca.

carnes

Albóndigas especiadas al estilo tradicional

ingredientes

- Carne picada
- Semillas de comino
- Semillas de cilantro
- Dos chiles secos
- Orégano
- Romero
- Pan rallado
- Un huevo
- Salsa de tomate (ajo, cebolla, tomate)
- Hojas de albahaca
- Mozzarella de búfala
- Queso parmesano
- Espaguetis
- Sal, pimienta y aceite

preparación

1. En una sartén caliente calentamos durante unos segundos las semillas de comino y de cilantro. Una vez calientes, las machacamos en el mortero junto con un poco de sal. Cuando acabemos, las añadimos a la carne picada
2. Mezclar también con la carne el orégano, el romero picado, sal, pimienta, dos puñados de pan rallado y un huevo. Removemos con una cuchara.
3. Hacemos albóndigas de tamaño aproximado al de una pelota de ping-pong (Amasarlas con las manos húmedas). Sobre una sartén caliente con un poco de aceite, doramos las albóndigas.
4. Se prepara por otro lado durante 15 minutos una salsa de tomate con un diente de ajo, cebolla y dos latas de tomate. Cuando la salsa de tomate hierva, salpimentamos si es necesario y añadimos unas hojas de albahaca y opcionalmente un trozo de chile picado.
5. Colocamos en un recipiente la salsa de tomate, las albóndigas y las cubrimos con mozzarella y queso parmesano. Las cocemos en el horno a 220º durante 20 minutos.
6. Servir las albóndigas con unos espaguetis “al dente”.

Arrosto misto

ingredientes

- Costillas de ternera
- Pollo
- Pato
- Paleta de cerdo
- Ruibarbo
- Salvia
- Jengibre
- Sal, pimienta y aceite
- Perejil
- Monda de limón rallada
- Un ajo

preparación

1. Adobo para el cerdo y el pato: Cortamos el ruibarbo en trozos pequeños. Picamos la salvia y el jengibre. Añadimos sal, aceite y pimienta y mezclamos todo. Rellenamos el pato y el cerdo por dentro y frotamos también el exterior. Lo atamos bien. Doramos la grasa del cerdo lo primero.
2. Adobo “chiken spargo” para la ternera y el pollo: Picamos el perejil, rallamos la monda del limón, colocamos un ajo aplastado y separado en dientes, pelados y picados. Añadimos sal, pimienta y volvemos a picar hasta formar una pasta. Juntamos todo y picamos de nuevo. Añadimos aceite, sal y pimienta. Mezclamos. Rellenamos el pollo y la ternera y frotamos el exterior. Doramos la ternera.
3. Para el pollo separamos la piel de la carne. Metemos el relleno por dentro y entre la piel. Hacemos cortes en los muslos para que se hagan al mismo tiempo.
4. Ponemos las cuatro carnes juntas en una bandeja. Las hacemos a 230º durante 1h y 10 minutos. Los rotamos y los rociamos en su jugo

Asado de pollo con patatas

ingredientes

- Patatas
- Un limón
- Romero
- Ajo
- Monda de un limón
- Sal, aceite
- Una cucharada de harina
- Agua

preparación

1. Hervimos unas patatas junto con un limón.
2. Mojamos un ramillete de romero en agua hirviendo y luego lo machacamos en un mortero junto con un ajo, la monda de un limón y sal. Frotamos bien el pollo con este adobo, pinchamos el limón caliente y lo introducimos dentro del pollo (así se hará mejor).
3. En un horno precalentado a 230º, horneamos el pollo durante 1h y 30minutos.
4. Después de la primera hora, escurrimos las patatas y las colocamos alrededor del pollo. Dejamos en el horno otros 30 minutos.
5. Sacamos el pollo y en la bandeja veremos que se ha desprendido un jugo al hacerse el pollo.
6. Aplastamos los restos de ajo, añadimos una cucharada de harina y un poco de agua. Calentamos y dejamos que hierva durante 5 minutos a fuego lento para que se haga una salsa.
7. Podemos acompañar con unas verduras.

Asado navideño de pollo

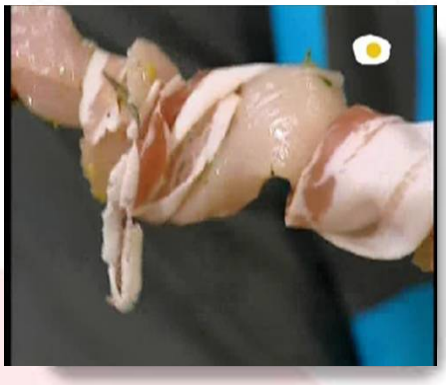
ingredientes

- Pollo deshuesado
- Apio
- Perejil
- Zanahoria
- Tomillo
- Cebolla
- Tallos de romero
- Salvia
- Aceite, sal y pimienta
- 2 dientes de ajo
- Ralladura y zumo de naranja
- 4 ó 5 cuch.de “cinco especias”
- 2 cucharadas de miel
- Jamón serrano

preparación

1. Hervimos los huesos del pollo junto con el apio, el perejil, la zanahoria, el tomillo y la cebolla. Cuando hierva, lo dejamos un rato para así conseguir un caldo.
2. Preparamos unas brochetas con los tallos del romero. Colocamos una alita, el muslo, el contramuslo, la pechuga y luego de nuevo el otro muslo y la alita. Condimentamos.
3. En un mortero machacamos unas hojas de salvia, romero, sal y pimienta. Añadimos dos dientes de ajo y la ralladura y el zumo de una naranja. Añadimos también 4 ó 5 cucharadas de “5 especias” (canela, clavo…).
4. Frotamos el adobo por el pollo y dejamos adobar durante 1 hora en el frigorífico.
5. Añadimos un par de cucharadas de miel sobre el pollo.
6. Envolvemos las brochetas con las tiras de jamón serrano y horneamos a 220º durante 40 minutos.

Brochetas de pollo a la italiana



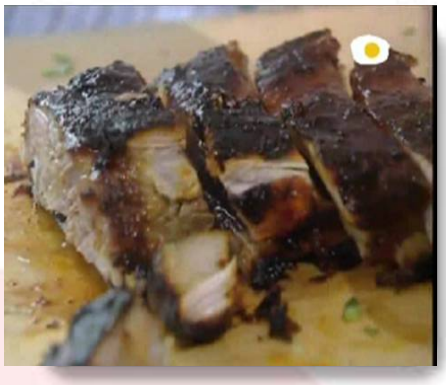
ingredientes

- Pollo en tiras
- Monda de 3 limones
- Sal, aceite y pimienta
- Hojas de romero
- Una cabeza de ajo
- Tiras de bacon

preparación

1. Cortamos el pollo en tiras y reservamos.
2. Para el adobo: Mezclamos la ralladura de la monda de tres limones, sal, pimienta y romero. Machacamos. Añadimos luego una cabeza de ajo y volvemos a machacar. Añadimos un chorro de aceite de oliva y removemos.
3. Adobamos el pollo con esta mezcla y montamos las brochetas.
4. Finalmente , envolvemos las brochetas con unas tiras de bacon y hacemos a la parrila.

Costillas de cerdo picantes



ingredientes

- Un costillar de cerdo
- 3 chiles secos
- 3 chiles ahumados
- 3 chiles frescos
- 2 cucharadas de pimentón
- Pimienta, sal y aceite
- 6 dientes de ajo
- 4 naranjas
- 2 limas
- 3 cucharadas de miel

preparación

1. En un mortero machacamos los chiles secos, los ahumados, las dos cucharadas de pimentón, la sal y la pimienta hasta formar un polvo.
2. Añadimos 6 dientes de ajo y machacamos hasta formar una pasta.
3. Finalmente añadimos 3 chiles frescos cortados en trozos, la ralladura de 4 naranjas y de 2 limas. Machacar y mezclar bien.
4. Frotamos las costillas con el adobo obtenido. Si puede ser, lo guardamos una hora en el frigorífico para que coja bien el adobo.
5. Horneamos durante 1 hora y 20 minutos a una temperatura de 180º tapándolo con papel albal.
6. Tras esto, añadimos 3 cucharadas de miel y volvemos a hornear durante 30-35 minutos rociando en su jugo de vez en cuando.

costillas de lomo de cerdo adobadas

ingredientes

- 6 últimas costillas del lomo (sin piel)
- Para adobar: semillas de hinojo, romero, sal y pimienta
- 2 bulbos de hinojo, 6 dientes de ajo enteros, 4 ó 5 hojas de laurel y 4 ó 5 tallos de romero
- 2 vasos de vino blanco
- Papel parafinado

preparación

1. Untar el cerdo con todas las especias (semillas de hinojo, romero, sal y pimienta) y atarlo para mantener la forma del mismo.
2. Colocar en un recipiente aceite. Cuando esté bien caliente, dorar el cerdo.
3. Poner en el mismo recipiente del cerdo 2 bulbos de hinojo, 6 dientes de ajo enteros, 4 ó 5 hojas de laurel, 4 ó 5 tallos de romero y dos vasos de vino blanco.
4. Cubrirlo con una hoja de papel parafinado mojado y hacer en el horno durante 1 hora a 190º.

Chuletas de cerdo con salsa de albaricoques

ingredientes

- Chuletas de cerdo (3cm de grosor)
- Hojas de salvia
- Aceite, sal y pimienta

SALSA DE ALBARICOQUE

- Un albaricoque por chuleta
- Un poco de aceite
- Vinagre balsámico
- Miel
- Unas hojas de salvia

preparación

1. Cortamos las chuletas e incrustamos una hoja de salvia en una de las caras.
2. Doramos las chuletas con poco aceite y sazonamos por el lado contrario a la salvia.
3. Horneamos durante 6-8 minutos a una temperatura de 220º.
4. Cuando estén las chuletas, cortamos la corteza y la hacemos en el horno en una sartén, colocando un peso encima de ella para que quede rígida y hecha por un solo lado.
5. Para la guarnición, cortamos en trozos los albaricoques y los hacemos sobre un poco de aceite, añadimos un chorro de vinagre, un poco de miel y unas hojas de salvia. Lo hacemos en el fuego durante muy poco tiempo. El albaricoque debe quedar entero.
6. Finalmente podemos recortar un poco de grasa en cada chuleta en caso de ser muy grasientas.
7. Emplatamos colocando una chuleta en el plato acompañada de la salsa de albaricoques y su respectiva corteza.

Desayuno inglés

ingredientes

- Tomates
- Sal, pimienta y aceite
- Champiñones grandes
- Morcilla
- Salchichas frescas
- Huevos (2 por persona)
- Leche
- Mantequilla
- Bacon
- Pan tostado
- Ketchup

preparación

1. Les hacemos una cruz a los tomates y los salpimentamos.
2. Pelamos los champiñones grandes y los colocamos en una bandeja de horno.
3. En la misma bandeja colocamos la morcilla cortada en trozos y las salchichas.
4. Embadurnamos todo de aceite, añadimos sal y pimienta y horneamos en el grill durante 4 minutos.
5. Transcurrido este tiempo, colocamos unas tiras de bacon por la bandeja y rociamos con el jugo que ha soltado lo anterior.
6. Para los huevos revueltos, rompemos los huevos en un cuenco, echamos un chorrito de leche , cortamos un par de trozos de mantequilla y hacemos los huevos en una sartén.
7. Tostamos unas rebanadas de pan y acompañamos, opcionalmente, con un poco de ketchup

Feijoada Brasileira

ingredientes

- 450g de judías negras
- 450g de costillas de cerdo saladas
- 450g de panceta salada
- 2 cebollas
- 6 dientes de ajo
- 2 longanizas grandes o chorizo
- 450g de costillas de cerdo ahumadas
- 450g de panceta ahumado o bacon
- Aceite de oliva
- Pimienta
- 4 ó 5 hojas de laurel

preparación

1. Dejar en agua fría la noche anterior las judías, las costillas y la panceta salada.
2. Escurrimos las judías y las hervimos a fuego lento durante 30 minutos.
3. Aclarar la panceta y las costillas, añadirlas a las judías y hervir a fuego lento 30 minutos.
4. Picamos finamente las cebollas, picamos los dientes de ajo y los freímos en una olla junto con un poco de aceite.
5. Cortamos la longaniza en trozos grandes, añadimos también las costillas, panceta, pimienta y unas hojas de laurel. Lo hacemos durante unos minutos.
6. Añadimos las judías y la carne salada a la olla con la longaniza, carne y especias. Cubrirlo con un poco más de agua.
7. Dejar a fuego lento durante 40-50 minutos hasta que se deshaga la carne.
8. La feijoada se puede acompañar con arroz hervido, rodajas de naranja o algunas verduras.

Guiso de cordero al estilo marroquí

ingredientes

- Cordero para trocear
- 2 cucharadas de comino
- 2 ó 3 cucharadas de semillas de cilantro
- Sal, aceite
- Batatas
- Cebolla morada en trozos
- Jengibre picado
- 4 dientes de ajo
- Medio chile
- Tallos de un manojo de cilantro
- Albaricoques (fruto seco)
- Una lata de tomate
- Un vaso de agua
- Cous cous

preparación

1. Deshuesamos y cortamos el cordero en trozos de aproximadamente 1cm de grosor.
2. En un mortero machacamos 2 cucharadas de comino, 2 ó 3 de semillas de cilantro y sal hasta obtener un polvo fino. Frotamos la mezcla de especias por la carne.
3. En una olla caliente añadimos aceite y freímos la carne.
4. Añadimos una cebolla morada en trozos, un trozo de jengibre picado, 4 dientes de ajo picados, medio chile y los tallos de un manojo de cilantro.
5. A continuación, añadimos unas batatas peladas y cortadas en dados.
6. Picamos también unos albaricoques secos y removemos todo.
7. añadimos una lata de tomate y un vaso de agua.
8. Cerramos la olla a presión y esperamos a que se haga.
9. Servimos con cous cous y si es preciso, añadimos un poco de sal.

Hamburguesa tipo "Elvis"

ingredientes

- Un trozo de morcillo
- Una cebolla morada
- ½ cucharada de comino
- 1 cucharada de semillas de cilantro
- Aceite, sal y pimienta
- Queso parmesano rallado
- 1 cucharada grande de mostaza
- 1 huevo
- Pan rallado
- Ketchup
- "Wally" o pepinillo gigante

preparación

1. Cogemos el trozo de morcillo y lo picamos. Lo colocamos en un bowl.
2. Añadimos una cebolla morada picada y rehogada durante 10 minutos.
3. Añadimos también media cucharada de comino, una cucharada de semillas de cilantro, sal y pimienta. Todo ello lo incorporamos una vez machacado en el mortero.
4. Finalmente incorporamos queso parmesano rallado, una cucharada de mostaza, un huevo y un puñado de pan rallado. Mezclamos bien. Si se pega, podemos añadir un poco más de pan rallado.
5. Les damos forma y las metemos en el frigorífico durante una hora entre papel parafinado y pan rallado. Así quedarán firmes.
6. Hacemos las hamburguesas en la sartén, añadiendo un poco de aceite por cada lado.
7. Tostamos el pan y servimos acompañado de ensalada americana, ketchup y patatas.

- Opcionalmente se puede acompañar de un "wally" o pepinillo gigante.

Paletillas de cordero a la BBQ

ingredientes

- Paletillas de cordero
- Sal, pimienta y aceite
- Hojas de romero
- Cebollas moradas
- Un par de cabezas de ajo
- Un vaso de vino tinto

preparación

1. Hacemos unas incisiones en el cordero, salpimentamos e introducimos las hojas de romero en ellas.
2. Pelamos unas cebollas moradas y las colocamos en cuartos en la bandeja del horno. También añadimos romero y un par de cabezas de ajo partidas por la mitad. Añadimos un vaso de vino tinto, cubrimos con papel de aluminio y hacemos a 180º durante una hora.
3. Sacamos el cordero y lo rociamos con su salsa. Lo ponemos un rato en la parrilla y de vez en cuando volvemos a pasarlo por su salsa para que éste quede más crujiente.

Piernas de cordero adobadas con salsa de tomate

ingredientes

- 4 piernas de cordero pequeñas
- 2 cucharadas de semillas de cilantro
- Un par de guindillas
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de harina
- Aceite, sal y pimienta
- Un par de zanahorias
- Un par de apios
- Una cebolla
- Romero
- 5 ó 6 anchoas
- Vinagre balsámico
- Un vaso de vino blanco
- Un par de latas de tomate triturado

preparación

1. Para el adobo machacamos en un mortero un par de guindillas, dos cucharadas de semillas de cilantro, una cucharada de orégano, sal y pimienta. Una vez machacado, añadir una cucharada de harina y mezclarlo todo muy bien.
2. Adobamos las piernas, pasándolas por las especias. En una olla con aceite, doramos las piernas por todos los lados. Una vez terminado, reservar la carne en un plato.
3. Pelamos y cortamos las zanahorias en tiras y luego en dados. Proceder de la misma manera con la cebolla y el apio. Freímos las verduras en el jugo de la carne, añadimos romero y unas seis anchoas. Removemos poco a poco. Añadimos cuatro cucharadas de vinagre balsámico y esperamos a que reduzca y forme una salsa espesa.
4. Añadimos un vaso de vino blanco y dejamos cocer hasta que se mezcle bien. Añadimos las latas de tomate y salpimentamos.
5. Finalmente colocamos el cordero encima del tomate y lo hacemos en el horno durante 1'30 – 2 horas a 180º, Servir con un puré de patatas.

Pollo a la plancha con tomates, espárragos, bacon y aceitunas

ingredientes

- Un par de pechugas de pollo
- Aceite, sal y pimienta
- Tiras de bacon
- Espárragos verdes
- Tomates cherry
- 5 aceitunas negras
- Albahaca
- Un trozo de mantequilla
- Agua, cerveza o vino blanco

preparación

1. Salpimentamos las pechugas y hacemos unos cortes longitudinales para que se hagan mejor.
2. Las hacemos en una sartén con poco aceite, cubriéndolas con unas tiras de bacon.
3. Colocamos los espárragos a ambos lados de la sartén y damos la vuelta al pollo.
4. Añadimos unos tomates cherry, unas cinco aceitunas, unas hojas de albahaca y un trozo de mantequilla. Salteamos y retiramos del fuego.
5. Añadimos agua, cerveza o vino para mejorar la salsa.
6. Aplastamos algunos trozos de tomate para dar más consistencia a la salsa y se la añadimos al pollo.

Pollo con leche

ingredientes

- Salvia
- Un par de limones
- 150g de mantequilla
- Aceite, sal y pimienta
- 6 dientes de ajo
- 500ml de leche
- Canela

preparación

1. Tomamos dos limones y separamos la monda. Partimos el limón en rodajas.
2. Con la salvia hacemos lo mismo, separamos las hojas de los tallos.
3. Introducimos dentro del pollo las rodajas de limón y los tallos de salvia. Condimentamos el pollo frotándolo con sal, pimienta y aceite.
4. En una cazuela, ponemos un chorro de aceite y unos 150g de mantequilla. Doramos el pollo. Cuando lo esté, retiramos la mantequilla.
5. Colocamos de nuevo la bandeja con el pollo en el fuego, Añadimos un poco de mantequilla de nuevo, 6 dientes de ajo enteros, las hojas de salvia y la monda del limón.
6. Añadimos los 500ml de leche. Cuando rompa a hervir, la monda cortará la leche, y se formarán unos grumos de queso. Añadimos canela.
7. Se coloca encima un papel parafinado de horno, y hacemos el pollo durante 1h y 30 minutos a 190º.

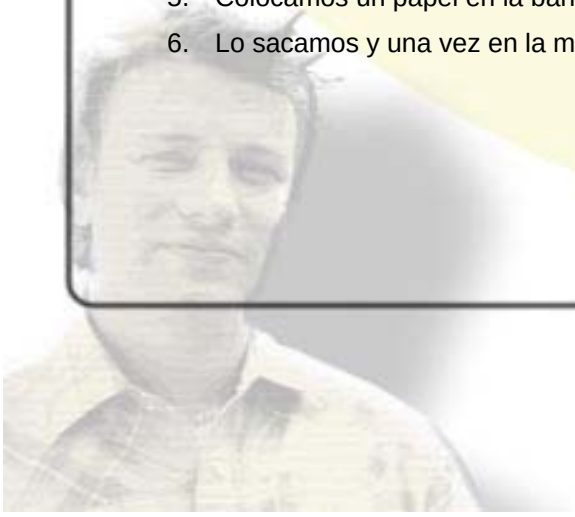
Pollo envuelto en corteza de pan

ingredientes

- Un pollo
- Un limón
- Unas hojas de salvia
- Aceite, sal y pimienta
- Unos dientes de ajo
- 1kg de harina
- 500ml de agua
- Semillas de hinojo

preparación

1. Hervimos un limón durante 10 minutos, lo pinchamos y lo introducimos en el pollo.
2. Para el adobo machacamos sal, pimienta, unos dientes de ajo, un ramillete de salvia mojado previamente en agua caliente y aceite de oliva. Frotamos el pollo con energía.
3. Por otro lado incorporamos el agua a 1kg de harina, añadimos también semillas de hinojo.
4. Amasamos y estiramos hasta obtener una capa de 1cm de grosor. En este momento, envolvemos el pollo con esta masa.
5. Colocamos un papel en la bandeja del horno y hacemos el pollo a 250º durante 2h.
6. Lo sacamos y una vez en la mesa rompemos la corteza.



Rulo de ternera envuelto con jamón serrano y setas

ingredientes

- Surtido de setas variadas
- Aceite, sal y pimienta
- Lonchas de jamón serrano
- Unos ajos
- Unas hojas de tomillo
- Agua
- Un trozo de mantequilla
- 4 ó 5 gotas de zumo de limón
- Rulo de ternera
- Hojas de romero
- Una cebolla morada dulce
- Vino blanco

preparación

1. En una sartén caliente y con un poco de aceite, vamos friendo todas las setas que hemos comprado (pie azul, trompetas de la muerte, rebozuelos…). Previamente hemos tenido que limpiarlas y cortarlas. Salpimentamos.
2. En un papel parafinado echamos un poco de aceite y colocamos unas lonchas de jamón serrano. Cortamos unos ajos en láminas, cogemos unas hojas de tomillo y se los añadimos a las setas. Sacamos unas cuantas setas y las picamos. Volvemos a incorporar.
3. Cuando se hayan hecho, añadimos un chorro de agua y un trozo de mantequilla. Apagamos. Removemos y añadimos 4 ó 5 gotas de zumo de limón.
4. Sobre el jamón añadimos las setas y la ternera salpimentada. Atamos y freímos en la sartén.
5. Para la salsa añadimos media cabeza de ajo en cuartos, una cebolla morada y dejamos hacer. Añadimos romero y lo colocamos en la parte baja del horno cubriéndolo con papel parafinado y aceite durante 35 minutos. Sacamos la sartén, añadimos dos vasos de vino y horneamos otros 15 minutos.

SHABU SHABU

ingredientes

- 750ml de agua
- 85g de kambu
- Berros
- Setas enoki
- Setas shitake
- Un trozo de tofu
- Tiras finas de carne de kobe

preparación

1. Hacemos un caldo de kambu metiendo las algas en el agua hirviendo. Nos servirá para luego cocer la carne y la verdura. Cuando haya cogido el sabor y el color, retiramos el alga.
2. Mezclamos en una ensaladera los berros y las setas limpias y troceadas sin tallo.
3. Cortamos un trozo grande tofu y lo partimos en dados grandes.
4. Aplastamos unos trozos finos de carne.
5. Una vez en la mesa vamos cogiendo la verdura y la carne y la vamos haciendo al gusto al momento, como si se tratara de una fondue.

Ternera al Horno con Patatas y Mantequilla de Hierbas

ingredientes

- 5 ó 6 tallos de romero
- Un trozo grande de ternera (espaldilla)
- Hierbaluisa
- Agedrea
- 2 dientes de ajo
- Mantequilla
- Sal
- Patatas

preparación

1. Cogemos los tallos de romero y los mojamos en agua caliente para que desprenda un mayor aroma.
2. Atravesamos la carne con los tallos, picamos también unas hojas de romero y las frotamos en la carne.
3. Para la **mantequilla,** machacamos en un mortero la hierbaluisa, la apedrea, dos dientes de ajo, mantequilla y una pizca de sal. Mezclamos y reenvasamos de nuevo la mantequilla. Cerramos y guardamos en el frigorífico.
4. Cocemos unas patatas y cortamos en dados de 1cm. Escurrimos y sacudimos.
5. Hacemos brevemente la carne en una sartén caliente (1 minuto por cada lado).
6. Colocamos las patatas en la sartén junto a la carne y la hacemos en el horno durante 30 minutos a unos 250º.
7. Cortamos la carne en rodajas y la servimos acompañada de unas patatas y un trozo de mantequilla de hierbas.

Venado con setas, patatas y salsa de chocolate

ingredientes

- Lomo de venado
- Patatas
- Sal, pimienta y tomillo
- Setas variadas
- Una chalota
- 2 dientes de ajo
- Un trozo de mantequilla
- Perejil
- ½ botella de vino tinto afrutado
- Una tableta de chocolate al 100%
- Agua
- Aceite de oliva

preparación

1. Cocemos unas patatas, y cuando estén, las freímos en la sartén en rodajas.
2. Mientras tanto, frotamos el trozo de lomo con sal, pimienta y tomillo y lo hacemos en la misma sartén que las patatas. Vamos dando la vuelta al lomo cada 30 segundos más o menos.
3. Echamos unas setas, una chalota picada y un par de dientes de ajo.
4. Cogemos un trozo de mantequilla y se lo añadimos a la sartén.
5. Retiramos la carne de la sartén, salteamos las setas y con el fuego casi apagado, añadimos un puñado de perejil.
6. Retiramos toda la guarnición de la sartén y sin limpiarla, añadimos media botella de vino tinto afrutado, un poco de mantequilla y una tableta de chocolate al 100%. Dejamos evaporar.
7. Si la salsa queda muy espesa, añadimos un vaso de agua. Salpimentamos.
8. En un plato colocamos los medallones de venado, la guarnición de patatas y setas y la salsa de chocolate.
9. Finalmente añadimos un poquito de aceite y unas hojas de tomillo.

postres

Batido de mango
(Bebida tradicional India)

ingredientes

- 3 mangos maduros
- Yogurt natural
- ¼ l de leche
- Azúcar y/o miel

preparación

1. Cogemos tres mangos maduros. Vaciamos la pulpa y la trituramos.
2. Añadimos la misma cantidad de yogurt.
3. Del mismo modo, añadimos un cuarto de litro de leche.
4. Añadimos azúcar y/o miel.
5. Conservar en el frigorífico hasta antes de servir
6. Servimos en copas de cocktail

Berenjenas rellenas de ricotta y frutas confitadas cubiertas de chocolate

ingredientes

- Berenjenas
- 4 ó 5 cucharadas de Brandy
- 500ml de nata líquida
- 3 ó 4 cucharadas de azúcar
- 200g de chocolate
- Queso ricotta
- Frutas confitadas
- Trozos de chocolate
- 2 cucharadas de azúcar
- Frambuesas

preparación

1. Hacemos las berenjenas al vapor (cuanto más estrechas sean, mejor).
2. En una sartén caliente añadimos 4 ó 5 cucharadas de Brandy, 500ml de nata líquida, 3 ó 4 cucharadas de azúcar y 200g de chocolate. Cuando éste se haya derretido, apartamos del fuego.
3. Para el relleno, mezclamos el queso ricotta con unas frutas confitadas picadas, añadimos dos cucharadas de azúcar y trozos pequeños de chocolate. Revolvemos.
4. Sacamos las berenjenas, las abrimos y las rellenamos.
5. Colocamos las berenjenas en un bowl y cubrimos con el chocolate previamente preparado.
6. Enfriamos en el frigorífico de 2 a 3 horas si se van a tomar en el mismo día o durante un par de días si se van a comer posteriormente.
7. Acompañamos con unas frambuesas.

Brochetas de fresas con caramelo y crema mascarpone

ingredientes

- Fresas

PARA EL CARAMELO

- 8 cucharadas de agua
- 1 taza de azúcar

PARA LA CREMA MASCARPONE

- Queso mascarpone
- Azúcar
- 1 copa de limoncillo o una vaina de vainilla
- Tallos de romero
- Ralladura de limón

preparación

1. Montamos unas brochetas de fresas.
2. Añadimos una taza de azúcar a unas 8 cucharadas de agua. Removemos y dejamos hervir hasta que se dore.
3. Cuando esté, vertemos el caramelo por encima de las brochetas de fresas.
4. Para la crema, endulzamos el queso mascarpone con azúcar al gusto, dependiendo del queso.
5. Mientras batimos, ésta cogerá brillo y le añadiremos una copita de limoncello o una vaina de vainilla. Mezclamos bien.
6. Finalmente añadimos unos trocitos de tallos de romero muy finamente cortados y ralladura de limón.
7. Se sirven las brochetas acompañadas de crema mascarpone.

Calzones dulces rellenos de uvas, romero, piñones y vinsanto

ingredientes

- Masa para pan/pizza
- 200g de uvas (blancas y negras)
- Hojas de romero
- Una pizca de canela
- Piñones
- Azúcar glace
- Vinsanto o Jerez
- Aceite (3 ó 4 cucharadas de aceite)

preparación

1. Estiramos una lámina de masa de aproximadamente 1cm de grosor y con un plato, damos las formas redondas deseadas.
2. En un bowl cortamos por la mitad las uvas.
3. Añadimos unas hojas de romero, una pizca de canela, unos piñones y una cucharada de azúcar glace.
4. Revolvemos y estrujamos algunas uvas.
5. Añadimos un chorrito de Vinsanto o de Jerez.
6. Finalmente añadimos como 4 cucharadas de aceite.
7. Rellenamos y cerramos los calzones. Añadimos unas hojas de romero por los bordes, hacemos unos pequeños cortes, dejamos reposar un rato y horneamos hasta que se doren.

Copa de helado de vainilla con café y nueces caramelizadas

ingredientes

- Paquete de nueces pequeñas
- Azúcar glacé
- 4 cucharadas de agua
- Una taza de café cargado por cada persona
- Helado de vainilla (2 bolas de helado por persona)
- Sirope o caramelo

preparación

1. Cogemos un paquete de nueces pequeñas y le echamos una buena cantidad de azúcar glacé.
2. Añadimos unas 4 cucharadas de agua y las removemos bien hasta que no se note el azúcar.
3. Las metemos en el horno durante 20 minutos a una temperatura de 180º para que se caramelicen.
4. Hacemos un café bien cargado.
5. Finalmente preparamos la copa: En un vaso colocamos dos bolas de helado por persona, añadimos café hasta llegar a la mitad del vaso, decoramos con unas nueces caramelizadas y finalmente le añadimos un poco de sirope o caramelo al gusto.

Eaton mess

ingredientes

- 400g de crema cuajada o nata espesa
- 2 cucharadas de azúcar de vainilla
- 4 cucharadas de Vinsanto
- 225ml de nata líquida
- Scones (Típico bollo británico)
- 225g de fresas
- 225g de frambuesas
- 115g de fresas silvestres

preparación

1. Mezclamos la crema cuajada, con dos cucharadas de azúcar de vainilla y 4 de vinsanto. Removemos.
2. Añadimos la nata líquida y volvemos a remover.
3. Desmenuzamos unos “scones”.
4. Por otro lado mezclamos las fresas, las frambuesas y las fresas silvestres con un par de cucharadas de azúcar de vainilla.
5. Preparamos una copa colocando un poco de crema en el fondo. Luego espolvoreamos los bollos de pan y luego las fresas y frambuesas.
6. Repetimos tantas veces como capas queramos. Por último decoramos con fresas salvajes.

Helado FOFO

ingredientes

- Helado de vainilla
- M & M's®
- Conguitos®
- Lacasitos®
- Smaltesers®
- Troncos de chocolate
- Frambuesas
- Otras golosinas…
-

preparación

1. En u n recipiente con helado de vainilla, aplastamos y removemos el helado con las golosinas. Cuando esté listo, refrigeramos unos minutos y lo preparamos en unos cucuruchos.

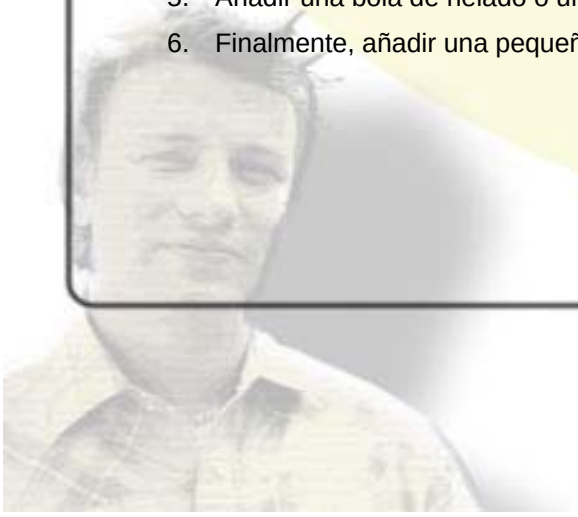
Macedonia de Frutas

ingredientes

- 6 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de agua
- Vaina de vainilla
- Helado de nata o vainilla
- Champagne o cualquier vino espumoso blanco
- Fruta: Ciruelas amarillas, arándanos, fresas, pomelo, naranja, melón, kiwi amarillo.

preparación

1. Cortar la fruta en trozos pequeños o en gajos, según corresponda.
2. Separamos las semillas de la vaina y la ponemos en una sartén pequeña. Le añadimos el agua, el azúcar y el jugo que han soltado las distintas frutas.
3. Cuando hierba el almíbar, echar la vaina. Cocer a fuego lento hasta que forme un sirope. Enfriar en el frigorífico.
4. Verter el almíbar con un colador por encima de la fruta.
5. Añadir una bola de helado o una cucharada de nata.
6. Finalmente, añadir una pequeña cantidad de vino espumoso.



Macedonia tropical

ingredientes

- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cacitos de agua (o 1 un cazo y hielo)
- Hierba de limón
- Una vaina de vainilla
- Fruta estrella
- Una lima
- Kivi
- Physalis o linterna china
- Maracuyá
- Papaya
- Mango
- Piña
- Lichis
- Tamarillos
- Cilantro
- Azúcar glace

preparación

1. Calentamos en una sartén dos cucharadas de azúcar y un cazo de agua.
2. Echamos la hierba limón, las semillas y la vaina de vainilla.
3. Mojamos un ramillete de cilantro en el almíbar, espolvoreamos azúcar glacé y lo horneamos 1h a 180º.
4. Cuando se haga el almíbar, añadimos unos cubitos de hielo, así añadiremos el otro cazo de agua y enfriaremos antes.
5. En un bowl añadimos toda la fruta y limpia y troceada: Fruta estrella, ralladura de lima, el zumo de la lima, los kiwis, physalis, maracuyá, papaya, mango cortado en trozos grandes, la piña en dados, lichis y los tamarillos..
6. Vertemos el almíbar encima de la fruta quitando solo la hierba limón.
7. Servimos la macedonia en un bowl y desmenuzamos el cilantro horneado.

- La fruta una vez pelada, la debemos partir sobre el bowl para así aprovechar al máximo el zumo que desprende la fruta.

Mermelada de Fresa

ingredientes

- 1kg de fresas
- Un chorro de zumo de limón o una vaina de vainilla
- 500g de azúcar

preparación

1. Colocamos las fresas en un bowl y le añadimos la vaina de una vainilla.
2. Añadimos 500g de pectina o azúcar.
3. Machacamos bien las fresas dejando algunos trozos más grandes.
4. Hervir la mermelada durante 4 minutos hasta que queden blandas.
5. Retirar la espuma que suelta la mermelada.
6. Colocamos el bowl de la mermelada sobre un recipiente con agua y hielo para enfriar rapidamente.

Pastel de frutas tipo "crumble"

ingredientes

- 1 kg de frutas (ruibarbo, peras, albaricoques, fresas, arándanos, moras…)
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 110g de mantequilla
- 225g de harina
- +70g de azúcar
- 140ml de suero de yogur, nata agria o yogur
- Sal

preparación

1. Poner en una olla a hervir las seis cucharadas de azúcar, el vinagre y la fruta cortada en dados. Remover y dejar a fuego lento durante 4 ó 5 minutos.
2. Se mezcla la harina y la mantequilla hasta obtener una especie de migas esponjosas (parecido a la masa quebrada).
3. Añadir una pizca de sal, los 70g de azúcar y el suero. Mezclar todo muy bien y amasar.
4. Poner la fruta en un molde junto con todo el almíbar que ha desprendido y colocar sobre ella una serie de bolitas obtenidas de la masa anterior. No importa que no lo cubra por completo ya que al hacerse el pastel, éstas aumentarán de tamaño y absorberán el líquido.
5. Espolvorear un poco de azúcar glace.
6. Cocer durante 25-30 minutos en el horno a una temperatura de 190º.

Pastel de plátano

ingredientes

- 170g de mantequilla sin sal
- 170g de azúcar moscovado
- Un plátano maduro
- 4 yemas de huevo
- 6 cucharadas de nata agria
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de semillas de amapola
- Sal
- 340g de harina normal
- 2 cucharadas de levadura
- 4 claras de huevo
- 6 cucharadas de azúcar
- Monda de un limón
- Zumo de un limón
- Azúcar glace

preparación

1. Mezclamos la mantequilla y el azúcar moscovado. Batimos durante un rato. Trozear el platano maduro y mezclarlo con lo anterior. Seguir batiendo.
2. Añadimos a la masa anterior las yemas, la nata agria, el extracto de vainilla, las semillas de amapola y la sal. Mezclamos bien.
3. Añadimos 340g de harina normal y dos cucharadas de levadura. La tamizamos y añadimos a lo anterior. Tiene que quedar una masa un poco pastosa
4. Batimos vigorosamente las claras con un poco de sal, añadimos azúcar para convertirlo en merengue. Mezclamos un poco de masa con las claras. Una vez hecho esto, añadir el resto de la masa.
5. Cocer en un molde engrasado de unos 25cm con papel parafinado durante 40minutos a una temperatura de 160º
6. Para la cobertura de limón, mezclamos a temperatura ambiente la ralladura y el zumo con cantidad suficiente de azúcar glace hasta formar una mezcla espesa pero traslúcida.

Polos de frutas rojas

ingredientes

- 250g de frutas rojas
- 500g de yogur natural
- 4 cucharadas de miel

preparación

1. Picamos 250g de frutas rojas en una batidora.
2. Añadimos medio kilo de yogur natural y 4 cucharadas de miel.
3. Batimos todo, colamos y lo colocamos en unos moldes de polo.
4. Insertamos el “palo”.
5. Introducimos en el congelador durante 45 minutos.

Postre de frutos rojos, nata, merengue y miel

ingredientes

- Frutos rojos: Fresas, frambuesas, grosellas, moras
- Azúcar glace
- ½ vaso de champagne
- Nata líquida
- Extracto de vainilla
- Azúcar
- Merengue
- Miel

preparación

1. En un bowl cortamos unas fresas en trozos pequeños, añadimos otras frutas como grosellas, frambuesas, moras y lo espolvoreamos con azúcar glace. Aplastamos con una pala.
2. Añadimos medio vaso de champagne.
3. Por otro lado mezclamos la nata líquida, unas gotas de extracto de vainilla y el azúcar.
4. En un cuenco colocamos un poco de la mezcla de nata, un poco del jugo obtenido de los frutos y un merengue con un poco de miel caliente.

Pudding con crema de limón

ingredientes

- 110g de mantequilla
- 230g de azúcar
- Vaina de vainilla
- 2 limones
- 4 huevos
- 270ml de leche
- 110g de harina con levadura
- 4 cucharadas de mermelada de fresa

preparación

1. Mezclamos la mantequilla con el azúcar, las semillas de la vainilla y la ralladura de dos limones. Batimos.
2. Añadimos las cuatro yemas a la mezcla anterior.
3. Echar 270ml de leche y remover ahora con la varilla.
4. Añadimos dos limones exprimidos y batimos de nuevo con la varilla.
5. Añadimos los 110g de harina pasados por un colador.
6. Por otro lado batimos cuatro claras de huevo con sal.
7. Añadimos las claras a punto de nieve a la mezcla anterior y removemos con una espátula.
8. Engrasamos un molde y ponemos 4 ó 5 cucharadas de mermelada de fresa, vertemos el contenido y horneamos al baño maría durante 45 minutos a 200º. Se separarán.

Pudding de Panettone

ingredientes

- Panettone.
- Mantequilla
- 4 huevos
- 500ml de leche
- 500ml de nata líquida
- 170g de azúcar
- Vaina de vainilla
- Monda de una naranja
- Azúcar glacé

preparación

1. Cortamos el panettone en rebanadas de aproximadamente 1cm. Las untamos con mantequilla.
2. Engrasamos un molde con mantequilla.
3. En otro molde añadimos 4 huevos, 500ml de leche, 500ml de nata líquida, 170g de azúcar, el interior de una vaina de vainilla y la ralladura de la monda de una naranja. Batimos, logrando una crema.
4. Mojamos las rebanadas de panettone en la crema y las colocamos en el molde engrasado. Cuendo ya estén todas, vertemos la crema sobrante por encima.
5. Espolvoreamos con azúcar glacé.
6. Metemos en el horno a 160º durante 30-40 minutos.

Risotto con chocolate

ingredientes

- Un trozo de mantequilla
- Semillas de vainilla
- Canela
- Hojas de romero
- Arroz arborio
- 1 vaso de vino blanco
- 2 ó 3 cucharadas de azúcar
- Leche
- Virutas de chocolate (100%)

preparación

1. En una sartén añadimos un trozo de mantequilla, las semillas de una vaina, un trozo de canela, unas hojas de romero y un buen puñado de arroz.
2. Añadimos un vaso de vino blanco y removemos para que quede cremoso.
3. Añadimos 2 ó 3 cucharadas de azúcar y removemos, incorporamos leche y seguimos moviendo.
4. En este momento quitamos la canela de la sartén.
5. Retiramos del fuego, añadimos unos trozos pequeños de mantequilla y unos de chocolate blanco. Tapamos y dejamos reposar un minuto.
6. Emplatamos, añadimos unos pequeños trozos de mantequilla y unas virutas de chocolate.
7. Servimos frío o caliente.

Sorbete de lima y albahaca

ingredientes

- Dos vasos de azúcar
- Un vaso de agua
- 5 ó 6 limas
- Ramo de albahaca

preparación

1. Añadimos dos vasos de azúcar y un vaso de agua en un cazo para obtener un almíbar.
2. Rallamos la piel de 5 ó 6 limas y la echamos en el cazo anterior. Lo dejamos a fuego medio hasta que hierva, y una vez alcanzado ese punto, lo dejamos a fuego lento durante 5 minutos.
3. Exprimimos el jugo de 5 ó 6 limas en un vaso. Lo añadimos al almíbar obtenido anteriormente cuando éste esté frío. Removemos un poco hasta que se mezcle el dulce del almíbar con la acidez de las limas. Si es necesario se puede añadir un poco más de zumo de lima.
4. Coger un ramo de albahaca, lo desmenuzamos y lo machacamos en un mortero, aprovechando hasta la ultima gota. La echamos en el almíbar y removemos.
5. Por último colamos el líquido para no obtener ninguna hoja.
6. Lo ponemos en un bowl de metal y lo metemos en el congelador durante 40 minutos. Lo sacamos y lo batimos bien hasta formar una pasta suave.
7. Dejar otros 30 min en el congelador.
8. Servir en copas con una ramita de albahaca

- Para servir el sorbete podemos utilizar una cuchara mojada en agua caliente

sorbete tricolor

ingredientes

- ½ litro de agua
- Hierbaluisa
- 1 cucharada pequeña de azúcar
- Monda de limón
- Zumo de limón
- Azúcar
- Una manzana rallada
- Nata montada

preparación

1. Para el **sorbete**, Ponemos medio litro de agua a hervir, añadimos la hierbaluisa lavada, una cucharada pequeña de azúcar, la monda de un limón y el zumo del mismo.
2. Vertemos hielo en el almíbar, removemos, colamos y echamos el líquido en una bandeja precongelada. Guardamos en el congelador y de vez en cuando, y antes que se formen cristales, rallamos con un tenedor.
3. Para la **compota**. Calentamos azúcar en un cazo y añadimos una manzana rallada, la hierbaluisa y la monda de limón rallada. Removemos y bajamos un poco el fuego para que se haga lentamente.
4. Para servir colocamos en un vaso un fondo de compota de manzana, una cucharada de nata montada y otra de sorbete granizado.

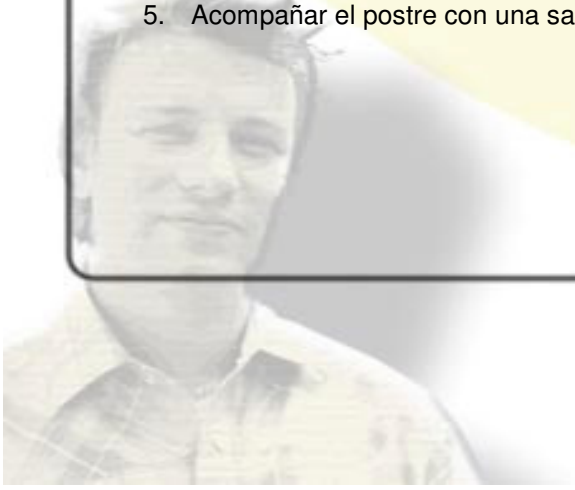
Spotted Dick (Pudding tradicional británico)

ingredientes

- 120g de harina
- 120g de pan rallado
- 120g de mantequilla
- 120g de azúcar
- 120g de albaricoques secos
- 440g de pasas o sultanas
- 1 huevo
- Ralladura de nuez moscada
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- Ralladura de la monda de una naranja
- 140ml de leche
- Sal
- Miel, melaza o jarabe de arce
- Natillas

preparación

1. Untar un bowl de mantequilla y mezclar la harina, el pan rallado, la mantequilla, el azúcar, los albaricoques, las pasas, el huevo, ¼ de nuez moscada, la ralladura de la naranja, la leche y la sal.
2. Sellarlo bien con papel de aluminio y cocer al baño maría durante 3 horas a fuego lento, tapando el recipiente nuevamente con papel de aluminio.
3. Para desmoldar, colocar un plato encima del bowl y dar la vuelta rapidamente.
4. Recubrir el pudding levemente con miel, melaza, jarabe de arce o cualquier otro sirope.
5. Acompañar el postre con una salsa de natillas



strudels de manzana

ingredientes

- Láminas de hojaldre congeladas
- 4 manzanas
- Frutos secos (pasas, higos secos…)
- Canela
- Azúcar de vainilla
- Una tarrina de mantequilla
- Zumo de una naranja
- Azúcar
- Helado de vainilla o nata

preparación

1. Estiramos las láminas de hojaldre congeladas.
2. Pelamos y rallamos las manzanas. Las pasamos por un pasapuré para quitarles todo el jugo.
3. Añadimos unos frutos secos, un par de cucharadas de especies chinas o canela y otras 5 de azúcar de vainilla. Pasamos de nuevo por el pasapuré para obtener más zumo.
4. Cogemos las láminas de hojaldre y las mojamos con un paño húmedo. Pintamos el hojaldre con la mantequilla derretida.
5. Colocamos la mezcla de manzana en el centro de la lámina de hojaldre y doblamos. Pintamos de nuevo con mantequilla y repetimos de nuevo el proceso hasta un total de 3 veces.
6. Finalmente juntamos los extremos y apretamos para que se quede con una forma de flor.
7. Engrasamos una bandeja y cocinamos a 190º durante 20minutos.
8. Llevamos a ebullición el zumo de las manzanas junto con 6 cucharadas de azúcar. Vertemos el zumo de una naranja.
9. Vertemos el almíbar sobre el hojaldre y acompañamos con helado o nata.

sundae

ingredientes

- Naranja en gajos
- Cerezas sin hueso
- 1 cucharada de nata montada por persona
- 1 bola de helado de chocolate por persona
- Vino espumoso o champagne
- Maltesers®

preparación

1. Mezclamos todos los ingredientes en un vaso grande.
2. Trituramos los Maltesers® y los servimos por encima para que estén crujientes.
3. Guardar en el frigorífico hasta la hora de servir.

Tarta casera rápida

ingredientes

- Gelatina de sabores
- 4 rebanadas de bizcocho base
- Jerez
- Natillas o crema
- Fruta en almíbar (mandarinas, melocotones, fresas…)
- Nata montada
- Azúcar
- Extracto de vainilla
- Chocolate al 70%

preparación

1. Lo primero que hacemos es disolver la gelatina en agua caliente. Luego la meteremos en el frigorífico para que se enfríe.
2. Se cortan 4 rebanadas de bizcocho de base y se coloca una en el fondo de cada vaso.
3. Se echa un chorro de Jerez para que empape el bizcocho.
4. Se coloca una capa de natillas o de crema.
5. Ponemos una capa de gelatina desmenuzada.
6. Encima de esto, colocamos una capa de fruta en almíbar.
7. Volvemos a poner otra capa de crema
8. Batimos la nata con un poco de azúcar para endulzarla, dejándola suave y dulce. Colocamos un montón encima de cada vaso.
9. Finalmente colocamos como topping final unas virutas de chocolate

Tarta de Bizcocho de Chocolate, Nata y Frutos Rojos

ingredientes

- 300g de mantequilla
- 200g de azúcar
- 200g de harina con levadura
- 3 huevos
- 1 cucharada pequeña de levadura
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 3 cucharadas de agua
- Papel parafinado
- Almendras cortadas en láminas
- 100g de chocolate
- 100g de azúcar glace
- Frutos Rojos
- 3 cucharadas de leche
- Nata montada
- Vaina de vainilla
- Vino de Jerez

preparación

1. En un bowl añadimos 200g de mantequilla, 200g de azúcar, la harina, los huevos y la levadura. Batimos.
2. Por otro lado mezclamos el cacao en polvo con el agua. Mezclamos muy bien y lo incorporamos al bowl anterior. Mezclamos.
3. Repartimos en dos moldes engrasados y cubiertos con papel parafinado, añadimos un poco de harina. Añadimos unas almendras en láminas y horneamos a 180º durante 25 – 27 minutos.
4. Para la cobertura, mezclamos el chocolate, el azúcar glace y 100g de mantequilla. Lo ponemos al baño maría cuando hierva el agua. Añadimos la leche y removemos de vez en cuando.
5. Para el relleno mezclamos la nata montada con la vaina de vainilla y sus semillas. Batimos.
6. Abrimos uno de los dos bizcochos por la mitad, empapamos con un poco de Jerez, añadimos una capa de nata y un puñado de frutas rojas. Tapamos con el otro bizcocho.
7. Finalmente cubrimos los bizcochos con el chocolate que hemos preparado.

Tarta de crema de limón

ingredientes

- Masa fina para tartas
- Dos tazas de zumo de limón
- Tres tazas de azúcar
- 4 huevos
- 4 yemas
- 350g de mantequilla

preparación

1. En un recipiente mezclamos el zumo de limón, el azúcar, los 4 huevos y las yemas.
2. Batimos el contenido al baño maría durante 10 minutos, sin dejar reposar.
3. Añadimos 350g de mantequilla y batimos de nuevo.
4. Vertemos el relleno sobre la masa fina y enfriamos una hora a temperatura ambiente.
5. Luego guardamos en el frigorífico hasta que se vaya a comer.

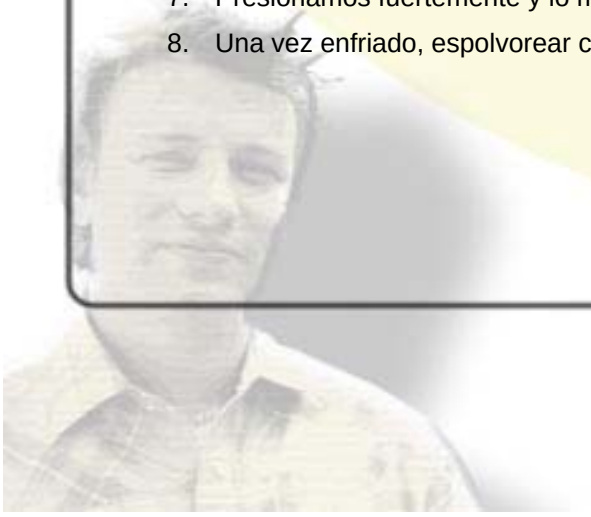
Tarta fría de chocolate

ingredientes

- 200g de chocolate al 70%
- 150g de mantequilla
- 1 cucharada de miel o melaza
- 150g de galletas “Digestive”
- 2 puñados de nueces
- 2 puñados de pistachos
- Cacao en polvo

preparación

1. Derretimos los 200g de chocolate al baño maría junto con los 150g de mantequilla.
2. Añadimos una cucharada de miel o melaza.
3. En un cuenco machacamos 150g de galletas “Digestive”.
4. Echamos dos buenos puñados de nueces y de pistachos.
5. Una vez derretido el chocolate, lo vertemos en la mezcla de las galletas y los frutos secos.
6. Cubrimos un molde alargado con papel film transparente. Vertemos todo sobre él.
7. Presionamos fuertemente y lo metemos en el frigorífico 1 hora para que se endurezca.
8. Una vez enfriado, espolvorear con cacao.



Tartaletas de chocolate a la portuguesa

ingredientes

- Masa de hojaldre
- Mantequilla
- Canela
- Pimienta de jamaica (opcional)
- Ralladura de una naranja
- Azúcar
- 160ml de nata líquida
- Sal
- 200g de chocolate para hacer
- Frambuesas
- Nata

preparación

1. Extender la masa de hojaldre y con un pincel cubrirla de mantequilla. Espolvorear canela y opcionalmente pimienta de jamaica, la ralladura de la naranja y 2 cucharadas de azúcar. Enroscar la masa de nuevo.
2. Cortar pastelitos de unos 2cm a modo de brazo de gitano. Colocar papel film transparente y aplastarlos hasta conseguir pequeñas masas de unos 10cm de diámetro.
3. Colocar las masas encima de los moldes y meterlas en el horno durante 10-15 minutos a 180º.
4. Por otro lado, calentar 160ml de nata para montar. Añadir una cucharada de azúcar y una pizca de sal. Derretir los 200g de chocolate junto con una cucharada de mantequilla. Remover bien y si es necesario añadir un poco de leche fría.
5. Sacar las tartaletas y rellenarlas con chocolate (más o menos por la mitad). Dejar reposar unos minutos y justo antes de tomarlas añadir unas cuantas frambuesas y un poco de nata.

tiramisú

ingredientes

- 110g de azúcar de grano fino
- 4 huevos
- 85g de harina
- 30g de cacao en polvo
- 50g de mantequilla
- 500g de queso mascarpone
- 70g de azúcar
- 2 yemas de huevo
- 1 copa de Vinsanto, Oporto o Jerez
- 3 ó 4 chorros de Tía María®
- Un buen chorro de café
- Chocolate blanco
- Chocolate al 70%

preparación

1. Batimos durante 2 minutos con una batidora el azúcar y los 4 huevos.
2. Una vez batido, añadimos la mantequilla templada derretida y el cacao y la harina tamizados. Mezclamos con una espátula, con cuidado y sin perder aire. Lo vertimos en una bandeja y horneamos durante 10 minutos a 180º.
3. Para la crema mascaropone, añadimos 500g de crema mascarpone, 70g de azúcar, 2 yemas. Lo batimos y lo endulzamos con una copa de Vinsanto.
4. Sacamos el bizcocho del horno, lo rompemos y lo ponemos de fondo sobre una fuente, cubriendo todos los huecos. Mojamos el bizcocho con 3 ó 4 chorros de Tía María® y un chorro de café cargado. Esperar a que se empape.
5. Fundimos el chocolate al baño maría y lo vertemos sobre el bizcocho.
6. Añadimos la crema mascarpone y alisamos.
7. Espolvoreamos una capa fina de cacao y decoramos con unas virutas de chocolate al 70%
8. Dejar enfriar en el frigorífico.

trufas

ingredientes

- 450g de chocolate al 80%
- 400g de azúcar
- 8 ó 9 cucharadas de agua
- 200g de avellanas
- 280g de nata líquida
- 200g de chocolate
- Virutas de coco
- Azúcar glace

preparación

1. Derretimos 450g de chocolate al baño maría.
2. En un bowl ponemos 400g de azúcar y el agua. Dejamos hervir y esperamos a que se dore.
3. Añadimos las avellanas y las doramos durante 1 minuto.
4. Una vez terminado el paso anterior, vertemos el contenido en una bandeja engrasada con aceite y dejamos enfriar 30 minutos.
5. Rompemos el caramelo con las avellanas y lo trituramos hasta obtener un polvo fino.
6. Echamos 250g de nata líquida al chocolate. Echamos las avellanas trituradas y removemos.
7. Extendemos el contenido en una bandeja y enfriamos durante 30 minutos en el frigorífico.
8. Hacemos formas con el chocolate y las mojamos en 200g de chocolate derretido.
9. Para decorar le podemos añadir unas virutas de coco, azucar gace…

Yogur casero con frutos secos y miel

ingredientes

- 1 litro de leche entera
- ½ litro de yogur
- Frutos secos
- Miel

preparación

1. Calentamos a fuego lento un litro de leche entera, cuando hierva , retiramos del fuego y dejamos enfriar a temperatura del cuerpo durante 15-20 minutos.
2. Después añadimos medio litro de yogur y lo tapamos con papel alba.
3. Enfriamos.
4. Añadimos frutos secos al gusto, calentamos un poco de miel y se la añadimos por encima.

Bebidas y cocktailes

Bebida de malta

ingredientes

- 4 cucharadas de malta
- 1 litro de leche
- 2 ó 3 cucharadas de azúcar
- 3 ó 4 chorros de Whisky
- Chile picado (opcional)

preparación

1. Añadimos las cucharadas de malta a un litro de leche. Calentamos.
2. Cuando hierva la leche, añadimos el azúcar y whisky al gusto. Mezclamos.
3. Finalmente podemos batir un poco para obtener espuma. Servimos y añadimos opcionalmente un poco de chile muy bien picado.

Bloody mary

ingredientes

- Rábano picante
- Una parte de Vodka
- Diez partes de zumo de tomate
- Tabasco
- Salsa Worcestershire (Perrins)
- Apio
- Sal

preparación

1. En una jarra añadimos una parte de vodka junto con diez partes de zumo de tomate.
2. Rallamos rábano picante.
3. Salpimentamos.
4. Añadimos un poco de tabasco y salsa Perrins (al gusto)
5. Ponemos unos cubos de hielo.
6. Removemos y decoramos con unas hojas centrales de apio.

caipirinha

ingredientes

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 1 lima
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cubitos de hielo
- Cachaça (100ml)

preparación

1. En una coctelera añadimos una lima cortada en trozos (quitamos la parte blanca central), 1 cucharada de azúcar, un par de cubitos de hielo y 100ml de Cachaça.
2. Agitar, decorar con una rodaja de lima o unas hojas de menta y servir.

cocktail con Pimm's®

ingredientes

- Calabacín
- Fresas
- Menta fresca
- Pimm's®
- Limonada
- Cerveza de jengibre
- Monda de una naranja

preparación

1. Cogemos una jarra grande y le añadimos hielo hasta más o menos la mitad.
2. Cortamos el calabacín en tiras muy finas y lo añadimos.
3. Cortamos las fresas en trozos pequeños y las añadimos.
4. Añadimos la monda de una naranja.
5. Añadimos menta fresca.
6. Añadimos una parte de Pimm's®, 2 partes de limonada y una de cerveza de jengibre.
7. Lo guardamos en el frigorífico hasta servir.

cocktail de fresas y champagne

ingredientes

- Fresas
- Azúcar de vainilla
- Unas gotas de vinagre balsámico
- Champagne

preparación

1. Espolvoreamos azúcar de vainilla sobre las fresas y dejamos media hora.
2. Podemos añadir unas gotas de vinagre balsámico.
3. Machacamos las fresas, colamos el jugo y reservamos.
4. Colocamos las fresas de base y rellenamos la copa de champagne.

cocktail de melocotón y champagne

ingredientes

- 1 lata de melocotones en almíbar
- 1 botella de champagne

preparación

1. En una licuadora trituramos una lata de melocotones en almíbar.
2. Colocamos lo obtenido en el fondo de una copa y rellenamos con champagne.

saketini

ingredientes

- 3 lichis por persona y cocktail
- Hojas de sisho
- Una parte de Ginebra
- Dos o dos partes y media de Sake
- Un chorrito de Bols Blue®
- Hielo

preparación

1. Pelamos unos lichis y los aplastamos.
2. Añadimos unas hojas de sisho y las machacamos también.
3. Añadimos una parte de ginebra por cada dos o dos y media de sake.
4. Incorporamos un chorrito de Bols Blue para darle color.
5. Añadimos un par de cubitos de hielo y agitamos.
6. Servimos en una copa de cocktail y decoramos colocando un lichi en el borde.

Zumo de frutas

ingredientes

- Mandarina
- Naranja
- Pomelo
- Jengibre
- Zanahoria
- Kiwi
- Hojas de albahaca
- Vodka

preparación

1. En una licuadora picamos y trituramos toda la fruta y verduras.
2. Servimos en una jarra con hielo.
3. Final y opcionalmente, podemos añadirle un chorrito de vodka.

Guarnición para carnes (patatas y verdura)

ingredientes

- Agua
- Patatas
- Hinojo
- Puerros
- Ramillete de salvia
- Aceite, sal y pimienta
- 2 dientes de ajo

preparación

1. En una olla con agua caliente y sal hervimos unas patatas en tiras con piel, un hinojo cortado en cuartos y unos puerros.
2. Pasados unos minutos, retiramos los puerros y dejamos todo lo demás.
3. Mojamos el ramillete de salvia y lo machacamos en el mortero junto con sal, dos dientes de ajo y aceite.
4. Cuando estén las patatas, las echamos en un bowl y le añadimos el adobo que acabamos de preparar. Salpimentamos.
5. En la bandeja del horno, colocamos las patatas adobadas y las hacemos en la parte de arriba. Impregnamos los puerros con el adobo sobrante y los metemos en el horno minutos antes de sacar las patatas, colocándolos sobre aquellas que estén más hechas, horneando 5 minutos más.